

**Askel kohti kokonaisvaltaisempaa valmennuspalvelutarjontaa  
- Henkisen valmennuksen toimintamallin kehittäminen Itä-  
Suomen Liikuntaopistolle**

Miia Eronen

Opinnäytetyö

Liikunnan ylempi ammattikorkea-  
koulututkinto

Liikunta-alan kehittämisen ja johta-  
misen koulutusohjelma

2014



<b>Tekijä</b> Miia Eronen	<b>Aloitusvuosi</b> 2012
<b>Raportin nimi</b> Askel kohti kokonaisvaltaisempaa valmennustarjontaa. – Henkisen valmennuksen toimintamallin kehittäminen Itä-Suomen Liikuntaopistolle	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 61 + 14
<b>Ohjaaja</b> Kirsi Hämäläinen	
<p>Suomalaisessa urheilussa on vannottu vuosia kovan fyysisen kunnon ja teknisten taitojen nimeen. Näiden rinnalla huippusuoritus vaatii lisäksi henkisiä taitoja, joiden systemaattinen harjoittaminen tunnustetaan nykyisin tärkeäksi osaksi urheilijan suorituksen hallinnan kokonaisvaltaista kehittämistä. Tämä asettaa uusia haasteita valmennuskentälle. Käyttäjälähtöisesti luodut palvelut ovat myös nykypäivää. Yhteistyössä asiakkaan kanssa tuotetuilla palveluilla tavoitellaan myönteistä asiakaskokemusta ja ennen kaikkea pyritään vastaamaan asiakkaan tarpeisiin mahdollisimman kattavasti ja mielekkäästi.</p> <p>Tämän kehitystyön tavoitteena oli luoda Itä-Suomen Liikuntaopiston valmennuskeskukselle urheilijan toiveet, tarpeet ja resurssit huomioiva henkisen valmennuspalvelun toimintamalli. Erillisiä toimintaan liitettäviä tavoitteita olivat myös palvelun laadukkuuden, jatkuvuuden, jouhevan organisoinnin ja omavaraisuuden saavuttaminen.</p> <p>Kehitystyön työryhmä koostui Itä-Suomen Liikuntaopiston henkilökunnasta ja psykologisen valmennuksen asiantuntijajäsenestä. Työryhmä työskenteli prosessin aikana yhteistyössä alueen urheiluseurojen sekä urheilijoiden kanssa. Kehitystyön alkuvaiheessa kartoitettiin kyselyn avulla pohjois-karjalaisten yli 18-vuotiaiden SM- ja MM-tason urheilijoiden aiempia henkisen valmennuksen kokemuksia sekä toiveita, tarpeita ja resursseja tulevaisuudessa. Toimintamallin kehitystyön pilottivaiheeseen osallistui kolme urheilijaa. Heidän käyttäjäkokemuksiaan ja näkemyksiään selvitettiin yksilö- ja ryhmähaastatteluiden avulla toimintamallin rakenteen, monimuotoisuuden sekä laadukkaan ja johdonmukaisen toteutuksen näkökulmista. Haastatteluista kerätty aineisto jäseneltiin sisällön analyysillä ja tuloksia hyödynnettiin toimintamallin kokonaisuuden viimeistelyssä sekä jatkotoimenpiteiden listaamisessa.</p> <p>Kehitystyön tuloksena rakentui urheilijälähtöinen toimintamalli, joka mahdollistaa tavoitteellisen ja organisoidun henkisen valmentautumisen urheilija-valmentaja paria unohtamatta. Urheilijat voivat hakeutua kolmiportaisen yksilövalmennuksen lisäksi myös urheilulajirajat rikkoviin ryhmävalmennustilanteisiin. Toimintamalliin on kirjattu lisäksi selkeät vastualueet valmennuksen kokonaisorganisoinnin sekä yksilö- ja ryhmävalmennustilanteiden toteutuksen sektoreilla.</p> <p>Kehitystyön yhteenvedona voi todeta, että pohjois-karjalaiset kilpa- ja huippu-urheilijat sekä valmennuskentän eri toimijat mieltävät henkisen valmentautumisen tärkeäksi osaksi valmennuskokonaisuutta. Halukkuus ja tahto omien henkisten valmiuksien kehittämiseen ovat olemassa, mutta mahdollisuudet tietotaidon lisäämiseksi ovat vielä vähäiset. Nyt luotu toimintamalli vastaa kokemusten perusteella hyvin tähän tarpeeseen ja luo puitteet urheilijoiden henkisen valmennuspalvelun keskittymälle Joensuuun.</p>	
<b>Asiasanat</b> Henkinen valmennus, käyttäjälähtöisyys, kehitystyö	

<b>Authors</b> Miia Eronen	<b>Year of entry</b> 2012
<b>The title of thesis</b> A step towards a more comprehensive training supply – developing a mental training operating model for the use of Eastern Finland Sports Institute	<b>Number of pages and appendices</b> 61 + 14
<b>Supervisor</b> Kirsi Hämäläinen	
<p>For years Finnish sports has been based on hard physical fitness and technical skills. Top physical performance also demands mental skills. Nowadays, systematic practicing of mental skills is acknowledged as an important part of comprehensive development of athlete's performance control, which sets new demands for training. Services created from user's perspective are also present-day. They pursue for positive customer experience and try to answer customer's needs as thoroughly as possible.</p> <p>The aim of this study is to create a training operating model for mental training service for the use of Eastern Finland Sports Institute's training center. It takes into consideration the wishes, needs and resources of an athlete. Another goal set for the study is to achieve service quality, continuity, fluent organization and self-sufficiency.</p> <p>The team for developing process consisted of the staff of the Sports Institute and of a physical training expert. The team worked in cooperation with regional sport clubs and athletes. It made a survey for over 18-year-old Finnish championship and international level athletes from North Karelia. The survey enquired about their previous experiences of mental training and about their wishes, needs and resources in the future. Three athletes took part in the pilot phase of the developing process of the operating model. Their user experiences and views were studied from the perspective of structure, variety, qualitative and consequential realization of the operating model using individual and group interviews. The collected material was analyzed and the results were utilized in finishing the entity of the operating model and in listing further actions.</p> <p>As a result of the developing process an athlete-oriented operating model was made up. It enables purposeful and organized mental training not forgetting the importance of athlete-trainer –relation. In addition to the three-stepped individual training the athletes can seek into group training situations that break the limits between different sports. The operating model determines clear spheres of responsibility in general organizing and in realization of both individual and group training situations.</p> <p>As a summary, North Karelian competing and top-ranking athletes and different actors of the training area consider mental training as an important part of training entity. Willingness to develop one's mental facilities exists, but the possibilities to enhance know-how are still minor. This operating model answers the needs well and provides a setting for a concentration of mental training service for athletes in Joensuu.</p>	
<b>Key words</b> Mental training, user-orientation, developing process	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Urheilijan suorituksenhallinnan kehittäminen.....	3
2.1	Henkinen valmennus .....	5
2.2	Henkinen valmennus Suomessa.....	7
3	Käyttäjälähtöinen palveluiden kehittäminen.....	11
3.1	Palvelumuotoilu.....	12
4	Toiminnallisen kehitystyön metodologiset ratkaisut .....	14
4.1	Toiminnallinen kehitystyö prosessina.....	16
5	Kehitystyön tarkoitus, tavoitteet ja keskeisimmät sisällöt.....	18
5.1	Kehitystyöryhmän muodostamisperiaatteet .....	19
5.1.1	Kehitystyöryhmän kolme keskeisintä jäsentä.....	19
5.1.2	Kehitystyöryhmän urheilevan jäsenistön valitseminen.....	20
5.1.3	Projektipäällikön moninainen rooli.....	21
5.2	Kehitystyön vaiheet.....	22
5.3	Tutkimusaineiston kerääminen.....	30
5.4	Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi .....	32
5.5	Kehitystyön luotettavuuden arviointi .....	34
6	Kehitystyön tulokset ja toimintamallin osallistujakokemukset .....	36
6.1	Kehitystyön prosessikuvaus ja uudet kehittämishaasteet.....	36
6.2	Toimintamalli.....	37
6.3	Osallistujakokemusten vaikutukset.....	39
6.4	Asetettujen tavoitteiden saavuttamisen arviointi.....	44
7	Henkisen valmennuksen toimintamallin esittely.....	46
7.1	Henkilökohtainen valmennus .....	47
7.2	Pienryhmätapaamiset .....	48
8	Pohdinta .....	49
8.1	Tutkimuksen kokonaistulosten pohdintaa .....	50
8.2	Ehdotuksia jatkotoimenpiteiksi.....	55
8.3	Jatkotutkimuksen aiheita .....	56
	Lähteet.....	57

# 1 Johdanto

Kokonaisvaltaisella valmennusprosessilla tarkoitetaan urheilijan fyysismotorisen, kognitiivisen, emotionaalisen ja sosiaalisen alueen kehittymisen tukemista (Forsman 2008, 24). Nykyisin puhutaan paljon niin huippu-urheilun tukipalveluiden kehittämisestä ja muutostarpeesta kuin urheilijan poluistakin. Kilpaurheilukentillä ja urheilijaksi kasvamisen eri vaiheissa esille on noussut vahvasti myös henkisten taitojen kehittäminen varsinaisten lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisen ohella.

Kovasta fysiikasta ja hallituista lajitaidoista huolimatta huippusuoritus voi olla joskus pienestä kiinni. Organisoidulla, johdonmukaisella ja päivittäisellä henkisten ominaisuuksien vahvistamisella tähdätään siihen, että h-hetkellä kaikki olisi kunnossa. Tämä edellyttää urheilijalta, kuten myös valmennus- ja seurajohdolta erityisesti pitkäjänteisyyttä, järkevää tavoitteiden asettelua, motivaatiota ja asennetta sekä vuorovaikutustaitoja. Matkalla huippusuoritukseen korostuvat lisäksi urheilijan itsetuntemus, yleinen elämäntähtäys ja tasapaino sekä itseluottamuksen ja keskittymiskyvyn kehittyminen. Suomen Olympiakomitean 2013 julkaisema valmennusosaamisen käsikirja vahvistaa näkemystä edellä mainitusta kokonaisuudesta. Käsikirjassa esitelty valmennusosaamisen malli koostuu yhteensä viidestä osasta, joihin valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa. Tällaisia ovat urheiluosaamisen lisäksi *ihmisenä kasvu ja kuulumisen tunne* sekä *urheilijan itsensä kehittämisen taidot*. Urheilijan itsensä kehittämisen taidon malli jakaa kahteen osaan; urheiluosaamiseen ja yleisiin itsensä kehittämisen taitoihin. Huippuvaiheessa yleiset taidot, kuten itsearviointitaidot, ajattelun taidot, ongelman ratkaisun taidot, tiedonhankinta- ja arviointitaidot voivat nousta Härmäläisen (2013, 15–19) mukaan hyvinkin ratkaiseviksi tekijöiksi menestyksen kannalta. Käsikirja korostaakin näiden asioiden opetteluun aloittamista jo lapsuusvaiheessa.

Etenkin Suomessa asenteet henkistä valmennusta kohtaan ovat muuttuneet viime vuosina arvostavampaan suuntaan. Lehdistä on saanut lukea mm. muodostelmaluistelijoitten, taitoluistelijoitten, suunnistajien, tanssijoiden, alppiurheilijoitten ja sulkapalloilijoitten psyykkisen valmennuksen projekteista. Lisäksi erilaisten seminaarien yhteyksissä joukkuelajeista mm. Suomen koripallomaajoukkue ja naisten jääkiekkomaajoukkue ovat päävalmentajansa johdolla kertoneet henkisen valmennuksen linjauksista ja toteutuk-

sesta valmennusprosessissa kohti EM- ja MM-kisoja. Asiantuntijat ja urheilijat ovat edelleen kuitenkin yhtä mieltä siitä, että haasteita henkisen valmennuksen järjestäytyneisyyden ja riittävän laajalle ulottuvan tarjonnan rakentamisessa riittää vielä tulevaisuudessa. Suunta on kuitenkin oikea, sillä Shotsin Olympialaisiin 2014 Suomen Olympiajoukkueen nimilistaan liitettiin mukaan myös kautta aikojen ensimmäinen suomalainen urheilupsykologi.

Henkisen valmentajan ei välttämättä tarvitse olla psykologi, vaan urheilijan tukena suoritushallinnan eri sektoreilla voi toimia myös joku muu asiantuntijataho tai mentori. Oman henkilökohtaisen valmentajan tavoilla toimia, antaa palautetta, ohjata ja opastaa on erilaisten psyykkisten teosten mukaan erittäin tärkeä merkitys urheilijan suoritushallinnan kehittämisprosessissa.

Urheilijat valmennuspalveluiden käyttäjinä on rinnastettavissa asiakassuhteisiin esimerkiksi yrityksissä ja päivittäistavarakaupoissa tai jonkin tietyn tuotteen käyttäjän kuluttajaryhmään. Tällöin urheilijoille kehitettäviä palveluita tulisikin kehittää mahdollisuuksien mukaan yhteistyössä urheilijoiden kanssa. Käyttäjälähtöisesti syntynyt tuote tai palvelu vastaisi parhaiten urheilijan tarpeita ja toiveita sekä edesauttaisi tarvittavan käyttömukavuuden syntymistä.

Itä-Suomen Liikuntaopisto on Joensuussa sijaitseva alueellinen liikunnan koulutuskeskus. Itä-Suomen Liikuntaopiston valmennuskeskus käynnisti toimintansa vuonna 2011 ja sen tavoitteena on keskittää ja kehittää erilaisia tukipalveluita Pohjois-Karjalan alueen kilpa- ja huippu-urheilijoille.

Tämän kehitystyön tarkoituksena oli mahdollistaa valmennuskeskuspalveluiden laajentuminen Pohjois-Karjalan alueella luomalla valmiudet henkisen valmennuksen tarjontaan ja kehittämiseen tulevaisuudessa. Kehitystyön tavoitteena oli luoda Itä-Suomen Liikuntaopiston valmennuskeskukselle urheilijan toiveet, tarpeet ja resurssit huomioiva henkisen valmennuspalvelun toimintamalli. Erillisiä toimintaan liitettäviä tavoitteita olivat myös palvelun laadukkuuden, jatkuvuuden, jouhevan organisoinnin ja omavaraisuuden saavuttaminen.

## 2 Urheilijan suorituksenhallinnan kehittäminen

”Pelaajakehityksen viisi tekijää ovat tekninen, taktinen, fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen”. (Lipponen, 2013.) Huippu-urheilussa tasoerot ovat pieniä ja Forsellin (2012, 13) mukaan kokonaisvaltainen valmentautuminen edellyttää tänä päivänä kaikkien näiden osa-alueiden harjoittelua. Kisahermojen hallinta, keskittymisen taito, kyky säädellä omaa ajattelua ja tunteita sekä taito virittyä sekä fyysisesti että psyykkisesti optimaaliseen vireystilaan ovat menestyvän urheilijan piirteitä. Nämä piirteet muodostavat henkisen kantin, jonka vahvuus nousee urheilijalle suurimmaksi voitettavaksi haasteeksi silloin, kun fyysiset, tekniset ja taktiset edellytykset menestymiselle ovat olemassa. (Lehtoviita 2011, 21.)

Jokainen peli, ottelu tai kilpailusuoritus koostuu ulkoisesta ja sisäisestä osasta. Ulkoisen pelin hallitsemiseen, kuten suoritustekniikan oppimiseen tai fyysisten tekijöiden kehittämiseksi on tuotettu laajasti kirjallisuutta lisäämään valmentajien tietotaitoa arjessa. (Gallaway 2005, 13). Kirjassaan *voita vastustajasi, voita itsesi W.* Timothy Gallaway (2005, 13) toteaa lisäksi, että on mahdotonta hallita peliä, jollei kiinnitä huomiota myös pelaajan mielessä käytäviin sisäisiin pelitaitoihin. Sisäistä peliä käydään hänen mukaansa kaikkien sellaisten tapojen voittamiseksi, jotka ovat esteenä erinomaiselle suoritukselle. Se kuinka systemaattisesti kokonaisvaltaisuus on läsnä ja urheilijan psyykkisiä taitoja varsinaisten lajitaitojen ohessa kehitetään, on valmentajan harkinnassa - mutta myös valmentajan vastuulla (Lukkarila 2011).

Tähtipelaajista koostuvaa joukkuetta voi jääkiekkovalmentaja Summasen (2005, 47) mukaan johtaa joko suunnitellusti kohti huippusuoritusta tai toivoa, että he hoitavat itse itsensä. Summanen valitsi aktiivisen tavan, ja nuorten kohdalla samansuuntaisen valinnan tärkeys korostuu entisestään. Nuori huippua lähestyvä urheilija tarvitsee ympärilleen vahvan taustaorganisaation, joka pyrkii takaamaan parhaat onnistumisen mahdollisuudet, unohtamatta taloutta, opiskelua ja elämänhallinnan yleisiä kysymyksiä. Tärkeään rooliin nousevat tällöin muut perheen jäsenet, valmentajat, ystävät ja seuran jäsenet. (Heino 2000, 77.)

Huippusuoritukseen ja menestykseen tähtäävä pitkäjänteinen työ voidaan jaotella myös määrään, laatuun ja ajoitukseen, jossa laadulla on iso merkitys suorituksen hallinnan kehittämisessä. Tällaisia laatutekijöitä ovat esimerkiksi valmentajan suunnittelema harjoitusjakso ja yksittäinen harjoituskokonaisuus, urheilijan toteuttama yksittäinen harjoite sekä siihen valmistautuminen ja keskittyminen. (Heino 2000, 79.). Arajärvi ja Lehtoviita (2011) korostavat myös laadukkaan harjoittelun merkitystä. Valmistautuminen jatkaiseen harjoitukseen ja virittäytyminen sopivaan harjoitusfilikseen luovat tuttuja ja turvallisia rutiineita, kasvattavat itseluottamusta ja edesauttavat näin kilpailuihin valmistautumista ja niissä onnistumista.

Tässä opinnäytetyössä on keskitytty suorituksenhallinnan kannalta psyykkisten ominaisuuksien kehittämiseen liittyvien valmentautumismahdollisuuksien parantamiseen. Frantsi (2004) määrittelee julkaisussaan psyykkisen valmennuksen urheilussa erilaisiksi valmennukselliseksi toimenpiteiksi, joilla tavoitellaan urheilijan tulosten kehittämisen lisäksi myös urheilijan tasapainoisen henkisen kasvun tukemista. Valitettavan usein valmentaminen nähdään hänen mukaansa kuitenkin vielä ainoastaan fyysisten ominaisuuksien kehittämisenä. Tätä toteamusta tukevat myös Forsman ja Lampinen (2008, 21). Heidän mukaansa Suomessa valmennusoppi on keskittynyt pääasiassa fysiologiaan ja biomekaniikan hallintaan, joilla on valmennuksessa merkittävä rooli, mutta valmennuksen sisäistäminen ihmissuhdetyönä on vielä vaiheessa.

Frantsin (2004) mukaan onnistuminen sekä tavoitteiden saavuttaminen urheilussa ja urheilun ulkopuolisessa elämässä edellyttää, että suorituksen kehittämisen ohella huolehditaan urheilijaihmissen hyvinvoinnista. Kokonaisvaltaisen valmennuksen puolesta puhuvat vielä Lintunen ym. (2012, 31) mainitessaan että psyykkinen valmennus siinä missä fyysinenkin valmennus on mukana jokaisessa valmennustilanteessa. Myös pitkän urheilu-uran ja vaihderikkaan valmennuskauden omaava Summanen toteaa kirjassaan meidän päivä (2005, 36.), että valmentaja voi parantaa pelaajan suorituksenhallinnan kannalta tärkeitä henkisiä taitoja siinä missä hän kehittää tämän fyysisiä ja teknisiä valmiuksiakin.

Forsell (2012, 15) esittelee kirjassaan Huipulle yhden suorituksenhallinnan kehittämiseksi käytetyn työkalun, henkisen pyörän. Suorituksenhallintaan liittyviä osa-alueita



henkisessä pyörässä ovat minäperusta, itseluottamus, keskittymiskyky, tavoitteenasettelu, motivaatio, asenteet, jännityksenhallinta, suoritustilanteiden johtaminen, palaute- ja vuorovaikutustaidot sekä energian ja elämän tasapaino. Jokaiseen osa-alueeseen löytyy harjoitteita ja asioita on havainnollistettu myös suomalaisten huippu-urheilijoiden esimerkein. Suorituksenhallintaan liittyviä useita osa-alueharjoitteita ja valmentajien työkaluja on julkaistu suomen kielellä myös teoksissa *Urheilupsykologian perusteet* sekä *Laa-tua käytännön valmennukseen*.

## **2.1 Henkinen valmennus**

”Vahvuus ei synny fyysisestä kyvystä. Se syntyy lannistamattomasta tahdosta.” (Mahatma Gandhi)

Valmennuksesta jopa 90 % on Burtonen & Raedeken (2008, 36) sekä Matikan (2012, 233) mukaan psyykkistä. Urheilupsykologia käsitetään usein suppeasti mielikuvaharjoittelun ja rentoutumisen opetteluksi. Laajemmin tarkasteltaessa urheilupsykologian tarkoituksena on flow-tilan saavuttaminen ja kokeminen, riittävän haastavien tavoitteiden asettaminen sekä auttaa urheilijaa tämän psyykkisten taitojen kehittämisessä urheilussa ja muussakin elämässä (Burton & Raedeke 2008, 36.) Urheilujoukkueiden kohdalla urheilupsykologian avulla tavoitellaan lisäksi joukkueen jäsenten välistä tehokasta ja tavoitteenmukaista toimintaa sekä joukkuehengen syntyä ja säilymisen tukemista. Kilpa- ja huippu-urheilun ohella urheilupsykologia on läsnä myös mm. eri liikuntaryhmien, työpaikkaliikunnan ja erilaisten oppilaitosten keskuudessa. (Lintunen ym. 2012, 30; Matikka 2012, 42.) Yleisesti tunnetumpia henkisen valmennuksen käyttötarkoituksia ovat urheilijan auttaminen kilpailuihin valmistautumisessa ja kilpailutilanteissa sekä urheilijan kohtaamien psyykkisten ongelmien hoitaminen. (Jaakkola; Lintunen ym. 2012, 36.) Muita urheilijan kannalta tärkeitä tavoitteita ovat Forsellin (2012, 13) mukaan urheilijan yleisen hyvinvoinnin paraneminen, kyky oppia haastamaan itseään positiivisella tavalla, henkisten työkalujen käytön omaksuminen sekä yleisesti se, että urheilija nauttisi enemmän. Käytössä on ollut erilaisia joogaan, visualisointiin ja hypnooseihin yhdistettävissä olevia menetelmiä, joilla on pyritty vahvistamaan itseluottamusta, parantamaan keskittymiskykyä ja luomaan entistä vahvempaa suoritusmotivaatiota (Kauppila 2010,

146). Lähtökohtaisesti psyykkisen valmennuksen kokonaisuuden ja suunnittelutyön tulisi pohjautua lajianalyysiin (Liukkonen, Jaakkola, Kataja, Honkanen 2006, 18).

Forssell (2012, 20–26) listaa henkisen valmentautumisen periaatteiksi ihmisen mieltämisen kokonaisuudeksi, aivojen ja hermoston toiminnan sekä muistin hyödyntämisen, huomion suuntaamisen toistamiseen oikeisiin asioihin, tahdon, mielekkyyden ja automatisoinnin sekä kaiken pohjana itsetuntemuksen. Uusimmassa Suomen-kielisessä urheilupsykologian perusteet teoksessa (Lintunen ym. 2012, 30–32) esittelevät mallin valmennuksen psykologian osa-alueista. Perinteisten urheilusuorituksia edistävien taitojen ja psyykkisten ongelmien hoidon lisäksi malli käsittää tavoitteet urheilijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisestä kolmeen eri tasoon jaoteltuna. Nämä tasot ovat nimetty psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittämistä tukevaksi valmennukseksi, psyykkisten taitojen opettamiseksi ja ongelmien hoidon erityisosaamiseksi.

Valmennuksen psykologia mielletään kokonaisvaltaiseksi prosessiksi, joka alkaa jo juniori-iässä. Prosessi sisältää yhteisö-, ryhmä- ja yksilötason menetelmiä ja sellaisia valmennukseen liittyviä ratkaisuja, jotka tukevat urheilijoiden ja valmentajien psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä, harjoittavat psyykkisiä urheilussa ja elämässä yleensä tarpeellisia taitoja ja jotka auttavat kohtaamaan urheiluun liittyviä stressitilanteita ja hoitamaan urheilijoiden ja valmentajien psyykkisiä ongelmia. (Lintunen ym. 2012, 31.) Vasarainen ja Hara (2005, 51) nostavat esille tässä kokonaisvaltaisessa prosessissa myös huippu-urheiluun tähtäävän psyykkisen valmennuksen. Määrätietoinen psyykinen valmennus tulisi heidän mukaansa aloittaa murrosiän jälkeen, jolloin nuorella on jo kokemusta valmentautumisesta ja kilpailemisesta. Tällöin nuoret myös alkavat miettiä omaa urheiluympäristöään ja itseään urheilijana.

Mallin eri tasoilla pyritään omaksumaan erilaisia suorituksen ja elämänhallintaan liittyviä asioita. Matikan (2012, 18) listaamat psyykkisten taitojen yleiskäsitteet ovat motivaatio, tunteiden säätely, mielikuvien ja ajatusten ohjaus, keskittyminen, sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta, vuorovaikutustaidot sekä itsensä kuuntelu. Lukkarila (2011) kysyykin omassa artikkelissaan osuvasti, ”kuka tai mikä taho olisi paras edellä mainittujen psyykkisten taitojen kehittäjä vai tulisiko käyttää asiantuntijaa?”. Lintunen ym. (2012,

33–37) ovat sitä mieltä, että hyvinvoinnin, viihtyvyyden, motivaation, tavoitteiden ja arvioinnin osalta psyykkistä valmennusta voivat hyvin toteuttaa urheilijat ja valmentajat. Yhteistyössä päävastuu on kuitenkin valmentajalla ja hänen pedagogisilla valmiuksillaan ja valinnoillaan, joita ovat mm. tavat, valmentajan auktoriteetti, palautteenantamiskäytännöt, toiminnan arvioinnin perusteet ja ajankäyttö. Tärkeässä osassa tuossa prosessissa on erityisesti urheilijan ja valmentajan omat vuorovaikutustaidot eli kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen toteutuminen. (Forsman & Lampinen 2008, 186; Lintunen ym. 2012, 34; Liukkonen & Jaakkola, 2003, 70.) Toki valmennustiimissä voi toimia myös muita ulkopuolisia tahoja. Tällaisia henkilöitä ovat esimerkiksi psykologi tai muulla tavoin asiantuntijoiksi kouluttautuneet. Heidän puoleensa mm. Lukkarilan (2011) ja Lintusen ym. (2012, 36) mukaan tulisi kääntyä erityisesti niissä tilanteissa, joihin urheilija ja valmentaja eivät löydä ratkaisua yhteistyöllä. Lisäksi joukkuevalmennuksessa tarvitaan monipuolista menetelmien hallintaa, jolloin urheilupsykologin ammattitaidon hyödyntäminen joukkueurheilussa on suositeltavaa (Lukkarila 2011).

Psyykkisiä taitoja harjoitetaan valmentajan, mentorin, psykologin tai jonkun muun asiantuntijan kanssa erilaisten tekniikoiden avulla. Tekniikoita on useita, mutta saman tekniikan avulla saavutettu hyötyvaikutus ulottuu yhtä aikaa useampaan kuin yhteen taitoon. Mielikuvaharjoittelu on eniten käytetty psyykkisen valmennuksen menetelmä urheilun maailmassa. Sitä käytetään sekä harjoitus että kilpailutilanteissa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että menestyneet urheilijat käyttävät psyykkisiä taitoja hyödykseen enemmän vähemmän menestyneisiin kollegoihinsa verrattuna. (Hardy, Jones & Gold 1996, 27. & Roos-Salmi 2012, 135.) Näitä tekniikoita ja opastusta menetelmien käyttöön ovat asiantuntijat koonneet mm. Urheilupsykologian perusteet kirjaan sekä Psyykinen valmennus lentopallossa ja Psyykinen valmennus hiihtourheilussa niteisiin. Forssellin kirjassa Huipulle on tekniikoiden esittelyn lomassa tuotu lukijan kannalta motivoivasti esille myös esimerkein Suomalaisten huippu-urheilijoiden omia kokemuksia ja toimintatapoja.

## **2.2 Henkinen valmennus Suomessa**

Suomalainen leijona tarvitsee mm. henkistä kärsivällisyyttä tasaisissa peleissä, rohkeutta peittää vastustajan laukaus, uskallusta käyttää omia vahvuuksiaan ja olla parhaimmillaan

tiukassa paikassa (Summanen 2005, 64–65). Psykkisen valmennuksen tie on ollut Suomessa pitkä, ja vasta viime vuosikymmeninä sen on mielletty olevan tärkeä osa valmennuksen kokonaisuutta (Vasarainen & Hara 2005, 51).

Urheilupsykologisen toiminnan koordinoijana Suomessa toimii urheilupsykologinen yhdistys SUPY, jossa on noin sata jäsentä. Suomessa toiminta on nykyisellään järjestäytynyttä, mutta kansainvälisessä vertailussa maamme häviää edelleen mm. muille pohjoismaille. Yhdistyksen tehtävänä on järjestää kansallisia ja kansainvälisiä seminaareja, toimia osaajien verkostona, lisätä kiinnostusta psyykkisen valmennuksen mahdollisuuksiin sekä tehdä aloitteita liikuntapsykologiseen tutkimustoimintaan. (Suomen urheilupsykologinen yhdistys; Anhava 2004.)

Psyykkisen valmennuksen toimijakenttä on Suomessa, kuten muuallakin maailmassa avoin. Psykologilaki rajaa psykologinimikkeen käytön vain laillistuneille psykologeille, mutta heidän lisäksi psyykkisenä valmentajana, mentaalivalmentajana tai psyykkarina voi toimia myös eri koulutuksen saaneita henkilöitä. (Matikka 2012, 27; Jaakkola.) Tunnetuimpia suomalaisia urheilupsykologeja ovat mm. Juri Hanin, Päivi Frantsi ja Jarmo Liukkonen (Anhava 2004). Kaikille urheilupsykologian asiantuntijan roolissa tai psyykkisen valmennuksen parissa toimiville tahoille on Suomen Urheilupsykologinen yhdistys laatinut yhteiset ammattieettiset suositukset ohjeeksi ja apuvälineeksi (Jaakkola).

Suomessa Matikan (2012, 26–27) arvion ja hänen Liukkoselle (2011) tekemän haastattelun mukaan liikunta- ja urheilusektori täyttävät vain osan psykologien työpäivästä ja toimeentulosta. Kuitenkin palvelujen kysyntä liikunta- ja urheilusektorilla on heidän näkemyksensä mukaan lisääntynyt viime vuosina, mutta tarjontaa pidetään hajanaisena ja palvelumuodot kaipaivat kehittämistä.

Lajikohtaisesti useilla lajeilla Suomessa on jo oma psykologi. Tällaisia lajeja ovat mm. taitoluistelu, purjehdus, yleisurheilu ja alppihiihto. Muitakin esimerkkejä psyykkisen valmennuksen mukana olemisesta suomalaisessa huippu-urheilussa löytyy jo useita. Esimerkiksi miesten koripallomaajoukkue on kertonut hyödyntäneensä oman psyykkisen valmentajan palveluita syksyllä 2013 pelattujen EM-kisojen aikana ja miesten salibandy-maajoukkueettakin johdettiin määrätietoisesti henkisen valmennuksen avulla vo-

den 2012 MM-kisoihin. Tämä projekti jatkuu myös vuonna 2014 pelattaviin MM-kisoihin. (Forsman & Lampinen 2008, 192; Matikka 2012, 27; Minkkinen, J. 4.12.2013; Kettunen, P. 12.9.2013.) Lisäksi ampumahiihtoliiton toteuttama projekti on loppusuoralla sekä urheilupsykologit Terhi Lehtoviita ja Paula Arajärvi ovat toteuttaneet Suomen Sulkapalloliiton kanssa yhteisen projektin nuorten EM-kisoihin. Tämäkin projekti on saanut jatkoa parhaiden nuorten osalta Rio-projektin merkeissä. Sulkapalloilijoiden lisäksi parivaljakko on toiminut yhteistyössä myös tanssiurheilun maajoukkueen kanssa. (Anhava 2013; Danskanen 2011, 10–11.) Uusia päänavauksia tapahtui myös keväällä 2014. Tällöin Sotsissa järjestettäviin Olympialaisiin joukkueen mukana matkaa Hanna-leena Ronkainen, kautta aikojen ensimmäinen Suomen olympiajoukkueen urheilupsykologi. (Pusa, A. 2013.)

Tulevaisuuden haasteiksi Matikka (2012, 43) mainitsee erikseen yksittäisen urheilijan kohdalla mm. psyykkisten valmennuspalveluiden valtakunnallisen saavutettavuuden varmistamisen sekä tukimateriaalien riittävän laajan tarjonnan. Joukkuelajien edustajia he ohjaavat tulevaisuudessa luomaan keskinäisen vuorovaikutuksen avulla verkoston, jossa kehitettäisiin positiivisuutta korostavia toimintamalleja.

Urheilupsykologisen tietämyksen uskotaan kehittyvän tulevaisuudessa luontaiseksi osaksi valmentajan perustietämystä siinä missä lajitaidot ja fyysiset osatekijätkin. Tavoitteena on, että vuonna 2025 urheilupsykologian perusoppeja voi opiskella usealla paikakunnalla monella eri tasolla. Lisäksi tavoitteena on juurruttaa urheilupsykologiset ammattikäytännöt liikkujien, urheilijoiden, valmentajien ja seurojen arkeen. Samalla toivotaan, että tiedostetuksi tulemisen myötä urheilupsykologisten palvelujen kysyntä ja tarjonta kohtaavat tulevaisuudessa nykytilannetta laajemmin ja syvällisemmin. (Roos-Salmi & Matikka 2012, 354.)

Osa menestyneimmistä Pohjois-Karjalaisista kilpa- ja huippu-urheilijoista on hankkinut itselleen psyykkisen/henkisen valmentajan alueen ulkopuolelta. Esimerkiksi Kaisa Mäkräinen ja Mari Laukkanen kertovat omilla nettisivuillaan tekevänsä yhteistyötä henkisen valmentajan kanssa. Joensuulaiset SM-tason palloilujoukkueet, kuten Joma, Riento ja Prihat ovat esimerkiksi hyödyntäneet vuosien saatossa Joensuulaisen urheilupsykologinakin tunnetun Juha Minkkisen palveluita. Yksilöurheilijoista Minkkinen kertoo ta-

vanneensa mm. taitoluisteliijoita ja suunnistajia. Joensuuhun tarvittaisiin myös hänen mukaansa kuitenkin systemaattinen henkisen valmennuksen koulutuskeskittymä, rakennemalli, joka tarjoaisi ja koordinoisi palveluita niin urheilijoille kuin valmentajillekin. Joensuussa toimii lisäksi urheiluakatemia, joka jo nyt on suuresti Itä-Suomen Liikuntaopiston hallinnoimaa. Minkkinen korostaa, että erityisesti näille nuorille tuleville huippu-urheilijoille systemaattisen henkisen valmennuspolun mahdollisuus omalla kotiseudulla olisi tärkeää. (Minkkinen, J. 7.1.2014.)

### 3 Käyttäjälähtöinen palveluiden kehittäminen

”Käyttäjälähtöisessä kehittämisessä käyttäjä on aktiivinen, osallistuva ja vaikuttava henkilö” (Newton, Kemppainen, Kälviäinen & Turkka 2011, 5). Perinteinen näkemys myyjän ja ostajan rooleista jättää asiakkaan palvelun suunnittelu- ja tuotantoprosessin ulkopuolelle. Yhä useammin palveluprosessille tuotetaan kuitenkin lisäarvoa yhdessä asiakkaan kanssa ja etenkin uudistettaessa palveluliiketoimintaa tämän lähtökohdan tulisi korostua. (Helander, Kujala, Lainema & Pennanen 2013, 11.)

Käyttäjälähtöisessä kehittämisessä käyttäjänäkökulma otetaan huomioon kaikissa palvelun kehittämisvaiheissa. Käyttäjälähtöisyydellä tavoitellaan mieleenpainuvaa asiakaskokemusta, joka tuntuu käyttäjästä mielekkäältä ja ennen kaikkea vastaa tämän tarpeisiin. (Newton ym. 2011, 5.) Palveluhenkilöstön näkökulmasta katsottuna käyttäjälähtöisyyden hyötyjä ovat palveluhenkilöstön kokemusten ja näkemysten huomioiminen kehittämisvaiheessa sekä kerätyn palautteen myötä myös palvelujen suunnitteluvastuun jakautuminen sekä työtyytyväisyyden lisääntyminen (Jäppinen 2011, 161).

Tuotekehitysprosessissa käyttäjälähtöisyys kuvataan lähestymistapana, jossa käyttäjien ajatukset ja mukavuudet kulkevat käsi kädessä yhdessä muiden palvelun tuottamiseen vaikuttavien resurssien kanssa. Kehitysprojektissa mukana oleva mahdollinen tuleva käyttäjä tai asiakas voi olla kehitettävän asian suhteen kokematon, vasta-alkaja tai alan osaaja. Henkilö, jonka rooli on toimia tiedon lähteenä ja keskustelujen osapuolena, ja jota kuunnellaan aidosti ilman ennakko-odotuksia. (Newton ym. 2011, 5.)

Käyttäjälähtöisyyttä toteutetaan useissa erilaisissa tilanteissa ja se sisältää käyttäjätiedon hankintaa, yhteiskehittämistä ja tulosten käyttäjätestausta. Tavoitteena on varmistaa positiivinen käyttäjäkokemus prosessin loppupäässä, joka nojautuu kehitystyön eri vaiheissa tallennettuihin käyttäjien kokemuksiin ja tilanteisiin, ideoihin ja arviointeihin. Usein käyttäjälähtöisyys edellyttää näkökulmien ja toimintatapojen muutosta, uskallusta henkilöiden vastuurajojen muuttamiseen sekä ulkopuolisten asiantuntijoiden näkemysten tuomista organisaatioon. (Newton ym. 2011, 5.) Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että sen sijaan, että ajatellaan tuotettavan jotain asiakkaalle, tulisikin ajatella tuotettavan jotain yhteistyössä asiakkaan kanssa (Helander ym. 2013, 29).

### 3.1 Palvelumuotoilu

Palvelulla on kaksi tavoitetta. Sen tulisi vastata sekä käyttäjien tarpeita että palvelun tarjoajan liiketoiminnallisia tavoitteita (Newton ym. 2011, 6). Asiakastyytyväisyyttä ei tulisi siis tavoitella hinnalla millä hyvänsä, vaan asiakasläheisyyttä tulisi rakentaa koko ajan myös palveluntarjoajan näkökulmasta kannattavalla tavalla. Lisäksi asiakasläheisen toimintatavan toteuttamisessa on mietittävä myös sen mahdollista vastaanottoa asiakkaiden keskuudessa. (Helander ym. 2013, 31.)

Palvelumuotoilun lähtökohtana on palvelukokemuksen käyttäjälähtöinen suunnittelu, jolla tavoitellaan positiivista palvelukokemusprosessia. Palvelun käyttäjälähtöisen kehittämisen etuja ovat palvelun kohdentuminen käyttäjätarpeeseen tai päämäärään sekä palvelun toimivuuden ja positiivisen palvelukokemuksen varmistuminen. (Newton ym. 2011, 6.) Tässä prosessissa tärkeässä osassa ovat myös palvelua tarjoavan yrityksen henkilöresurssit, kuten koulutus- ja kokemustaustaltaan sopivien henkilöiden saatavuus, yksittäisten henkilöiden muutos- ja yhteistyökyky sekä motivaatio (Santalainen 2009, 82).

Uuden palvelun kehittämisessä ensiaskeleita ovat käyttäjätarpeiden ja vaatimusten selvittäminen. Tavoitteena on kerätä syvällistä tietoa ja lisätä ymmärrystä palveluiden ja tuotteiden käytöstä, sekä etsiä tietoa siitä, onko palvelulle tai tuotteille todellista tarvetta ja millaisia niiden tulisi käyttäjän näkökulmasta olla. Tällä tavoin käyttäjälähtöisyydellä saadaan luotua sisältöä ja suuntaviivoja palvelun toiminnalle. (Newton ym. 2011, 8.) Käyttäjätiedon hankkimisessa käytettäviä menetelmiä ovat markkinatutkimus, kohderyhmätutkimukset ja kyselyt. Usein tiedonkeruu ja ymmärtäminen aloitetaan haastattelulla. (Hämäläinen, Vilkkä & Miettinen, 2011, 63–65.)

Kehittäminen jatkuu vaatimusmäärittelyjen jälkeen ensimmäisten prototyyppien tekemiseen ja käyttäjätestaukseen. Huomioitavaa on, että syntynyttä tuotetta tai palvelun mallia kannattaa testata tulevien käyttäjien kanssa jo kehitystyön varhaisessa vaiheessa, jolloin huonosti toimivien vaiheiden karsiminen mahdollistuu. Testausvaiheiden jälkeen tuotetta tai palvelua voidaan sitten kehittää ja tarkentaa, ottaa käyttöön tai lanseerata se markkinoille. On tärkeää tiedostaa, että oikea tarpeen, kohderyhmän ja käyttäjävaati-



musten määrittely kehitystyön alussa edesauttaa mallin testaamisen tehokkuutta ja testauksessa syntyvien muutosten vähäisyyttä sekä helpottaa tarvittavan organisaatiomallin luomista ja palvelun lanseeraamista käyttöön. (Newton ym. 2011, 35.)

Pilotoinnin kaksi tarkoitusta on tärkeimpien palvelun osien toimivuuden selvittäminen käytännössä sekä osoittaa asiakkaille, johdolle ja muille työntekijöille palvelun toteutettavuus heidän tukensa saamiseksi. Lisäksi tavoitellaan tiedon tuottamista suunnittelu-prosessin ja päätöksenteon tueksi. Tiedon tuottamisessa käytetään erilaisia arviointimenetelmiä. Tällaisia ovat mm. työryhmäarviointi, arviointimatriisin käyttö (uuden konseptin vertaaminen valittuun lähtökohtakonseptiin), walk-through-arviointi (kokemukset palvelun tapahtumapaikalla) ja fokusryhmäkeskustelut. (Vaahtojärvi 2011, 134–135.)

## 4 Toiminnallisen kehitystyön metodologiset ratkaisut

Vilkkä ja Airaksinen (2003, 9-13) sekä Vilkkä (2005, 13–14) toteavat, että ammattikorkeakoulujen päättötyöt ovat usein toiminnallisia opinnäytetöitä. Toiminnallisella opinnäytetyöllä he tarkoittavat esimerkiksi jonkin fyysisen tuotoksen tuottamista tai jonkin toiminnallisen osa-alueen kehittämistä. Toiminnallisissa opinnäytetöissä on heidän mukaansa luontevaa yhdistellä erilaisia laadullisia ja määrällisiä tutkimusmetodeja. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteiksi he mainitsevat oman alan ammatillisen taidon, tiedon ja sivistyksen kehittymisen. Tässä työssä on kyse juuri toiminnallisen osa-alueen luomisesta ja kehittämisestä. Tällä perusteella tämän opinnäytetyön keskeisimmäksi käsitteeksi valittiin *toiminnallinen kehitystyö*.

Toiminnalliselle kehitystyölle on tyypillistä prosessin auki kirjoittaminen eli raportointi toiminnallisuuden ohessa. Raportti toimiikin näytteenä fyysisestä tuotoksesta tai toiminnan kehittämisestä ja sen toteutusvaiheista. Toiminnallisuuden näkökulmasta työstehtävällä kehitystyöllä tavoitellaan ammatillisen tiedon ja taidon lisäksi jopa yhteiskunnallista vaikuttavuutta kehittämiskohteessaan. (Vilkkä 2006, 76–77.) Tässä työssä toiminnallisuuden käsite on perusteltua, koska tutkimuksen raportoiija on ollut myös osa kyseessä olevaa kehitysprosessia.

Toiminnallisen kehitystyön päämääränä on tuottaa käytännön hyötyä ja käyttökelpoisen tiedon lisääntymistä. Syklinen toiminnan toteutustapa mahdollistaa edellä mainittujen tulosten ja sovelluksen välittömän arvioimisen (Metsämuuronen 2002, 193). Toiminnallinen kehitystyö perustuu toimintatapoihin, käytännönläheisyyteen, osallistavuuteen, reflektiivisyyteen ja sosiaalisiin toimintoihin. Tämän vuoksi toiminnallisissa kehitystyöissä puhutaankin tutkimusongelmien sijaan kehittämis- tai tiedonmuodostustehtävistä. Tutkijalla on prosessissa keskeinen rooli osallistujana ja toimintatapojen, eli interventioiden määrittäjänä. (Heikkinen 2006 22, 27.) Tutkijan päätettävissä on, hankkiiko hän aineistonsa havainnoimalla, haastatteleamalla, pitämällä päiväkirjaa, tai esimerkiksi käyttäkö hän apunaan myös määrällisiä mittareita (Heikkinen 2006, 96). Tämän kehitystyön puitteissa tutkimuksen raportoiija on vastannut aineiston keruumenetelmistä sekä ollut osallisena jokaisessa tapahtumassa. Päämääränä on ollut saavuttaa kaikkia osapuolia hyödyttävä toimintamalli, jonka vuoksi jokaisen muovautumisvaiheen yhteydessä

kertyneitä kokemuksia on pyritty arvioimaan toiminnan kehittämiseksi niin urheilijoiden kuin valmennuspalvelun toteutukseen osallistuneiden henkilöiden näkökulmista.

### **Laadullinen tutkimusote tässä työssä.**

Laadullinen tutkimus soveltuu tutkimusotteeksi hyvin, kun halutaan tietoa tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista, ollaan kiinnostuneita tietyissä tapahtumissa mukana olleiden toimijoiden kokemuksista tai halutaan tutkia luonnollisia tilanteita, jotka ovat si-  
doksissa useisiin muuttujiin eikä niitä näin ollen voida kokeellisesti tutkia (Metsämuuronen 2002, 177). Samaa tutkittavaa ilmiötä on myös syytä tarkastella useasta eri suunnasta, useampia tutkimusmenetelmiä hyväksi käyttäen. Tällöin saavutettua tietoa voidaan pitää varmempana. Saman ilmiön tarkastelua eri suunnista kutsutaan triangulaatioksi. (Metsämuuronen 2002, 222.) Triangulaatioon pyrittiin tässä tutkimuksessa hyödyntämällä sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusotetta. Pääasiallisesti tutkimusotteeksi on kuitenkin järkevää valita jompikumpi joko kvantitatiivinen tai kvalitatiivinen tutkimusote. (Metsämuuronen 2002, 222.) Tässä työssä tutkimusotteeksi painotui kvalitatiivinen tutkimusote.

Kvalitatiivisen tutkimuksen keskeisimmät tiedonhankintamethodit ovat havainnoiminen, tekstianalyysi, haastattelu ja litterointi. Tämän tutkimuksen keskeisin tiedonhankintamethodi oli haastattelu. Haastattelu on suunniteltua ja päämäärähakuista tiedonhankintaa. Haastattelutilanteen peruslähtökohtana on haastattelijan perehtyneisyys tutkittavaan ilmiöön. Lisäksi haastattelu on haastattelijan johtamaa ja haastateltavaa motivoivaa toimintaa, jossa korostuvat vuorovaikutteisuus ja luottamuksellisuus. (Metsämuuronen 2001, 14–15; Metsämuuronen 2002, 177–178, 198.)

Laadullisessa tutkimuksessa analysoinnin kohteena voi olla myös päiväkirjat tai muu arkipäiväntilanteessa syntynyt materiaali (Kiviniemi 2001, 68). Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin SWOT-analyysin yhteydessä myös kouluttajien päiväkirjamerkintöjä.

### **Toiminnallinen kehitystyö.**

Tämän opinnäytetyön kohdalla on perusteltua puhua toiminnallisesta kehitystyöstä. Sil-  
lä tavoitteena oli luoda uusi toimintamalli henkisen valmennuspalvelun ympärille, tarkastellen lähemmin muutamien valikoitujen urheilijoiden mietteitä ja kokemuksia toi-

mintamallin pilottivaiheessa. Toiminnan kehittämisen vaiheet ja toimenpiteet on kirjoitettu auki raportissa (kts. luku 5.2.).

Kehittämismetodiksi valikoitui tässä toiminnallisessa kehitystyössä *laadullinen toimintatutkimus*, jonka yhteydessä on luontevaa hyödyntää myös määrällisiä tiedonhankintamenetelmiä (Linnansaari 2004, 114). Tässä työssä se tarkoittaa ensimmäistä kyselykartoitusta, jonka avulla kartoitettiin urheilijoiden henkisen valmennuksen kokemuksia, tarpeita ja toiveita. Laadullisen tutkimusprosessin aineiston kokoamisessa käytetään lisäksi metodeja, jotka vievät tutkijan lähelle hänen tutkimaansa kohdetta. Näin mahdollistuu pyrkimys selvittää tutkittavien näkökulma ja näkemykset tutkittavana olevasta ilmiöstä (Kiviniemi 2001, 68). Tässä kehitystyössä urheilijoiden kokemukset henkisen valmennuspalvelun toimintamallin ennakkoinformaatiosta ja toteutuksen rakenteista olivat keskeisinä mielenkiinnon kohteina.

Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä *haastatteluja* puolestaan hyödynnettiin pilottivaiheeseen valikoituneiden urheilijoiden kokemusten taltioinnissa. Urheilijoiden haastattelumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua (liite 6 ja liite 7), jolle on ominaista Hirsjärven ja Hurmeen (1985) mukaan, että kysymysalue on pääpiirteissään määritelty, vastaajien määrä melko pieni ja saatu tieto syvää (Metsämuuronen 2002, 201).

#### **4.1 Toiminnallinen kehitystyö prosessina**

Toiminnallinen kehitystyö mielletään prosessiksi, joka on yleensä ajallisesti rajattu, sisältää tutkimuksellista otetta ja jossa on tavoitteena kehittää suunnittelun ja kokeilujen kautta uusia toimintatapoja yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. (Heikkinen 2006, 17, 36–37; Metsämuuronen 2001, 6) Tässä kehitystyössä tämä tarkoittaa miltei vuoden kestänyttä prosessia, jossa urheilijoiden näkemyksiä henkisestä valmentautumisesta kartoitettiin suunnittelutyön pohjaksi prosessin alkuvaiheessa. Pilotoinnin avulla heidän kokemuksensa nyt syntyneestä henkisen valmennuksen palvelusta voitiin puolestaan huomioida tämän prosessin loppuvaiheessa. Toiminnallisen kehitystyön käytännönprosessille on ominaista lisäksi, että se etenee johdonmukaisesti vaihe vaiheelta: kirjallisuuskatsausta seuraavat toimintasuunnitelma, kehitystehtävien ja –ongelmien asettami-

nen, aineiston keruu ja analysointi sekä tulosten esittäminen ja päätelmät (Heikkinen ym. 2006, 78). Myös tämän kehitystyön eteneminen mukailee edellä mainittuja vaiheita.

Toiminnalliseen kehitystyöhön mielletävä prosessi etenee sykleissä. Tämä tarkoittaa sitä, että suunnitelmaa seuraa kokeilu ja kokeilujen pohjalta syntyy uusi parannettu suunnitelma. Useiden suunnittelu-, toiminta-, havainnointi- ja reflektointivaiheiden vuorottelujen vaikutuksena muodostuu spiraalikuvio, jota käytetäänkin havainnollistamaan toiminnallisen kehitystyön vaiheittaista etenemistä sekä uusien kehittämisideoiden jatkuvaa syntyä. (Heikkinen 2006, 19,77, 80.) Tässäkin toiminnallisessa kehitystyössä on eroteltavissa vaiheittainen eteneminen. Vaiheet on nimetty ennako- ja suunnitteluvaiheeseen, jotka kuvaavat toimintamallin kehittymisen muotoutumisvaiheita sekä toimintavaiheeseen 1-2 ja toimintavaiheeseen 3-4, jotka kuvaavat toimintamallin käytännön toimenpiteinä suoritettua kyselykartoitusta sekä yksilö- ja ryhmätasolla toteutettuja pilottivaiheita. Lisäksi toiminnalliselle kehitystyölle on tyypillistä, että uuden palvelun tai tuotteen kehitysprosessi johtaa uusien ongelmien ratkaisemiseen ja tätä kautta uuden toimintatutkimussyklin toteuttamiseen (Kiviniemi 1999, 69). Tämänkin kehitystyön prosessikuvauksen yhteydessä tuodaan esille uusia ratkaistavaksi nousseita kysymyksiä, jotka tavallaan ovat myös luonnehdittavissa tämän kehitystyön tuloksiksi sekä jatkotutkimusehdotuksiksi.

### **Desing-tutkimus.**

Jonkin uuden toimintamallin tai tuotteen suunnittelussa on tavallista hyödyntää toimintatutkimuksen lähestymistapana desingn-tutkimusta, jossa keskeisenä käsitteenä on suunnittelu. Desing-tutkimuksessa otetaan huomioon käyttäjät mahdollisimman hyvin ja tutkimuksen huomio kohdistuu tekniseen toteutukseen. Tavoitteena on toimiva ja tehokas tuote, joka kehittyy huolellisen suunnittelun pohjalta ja jonka käytäntö on nopeasti sovellettavissa muihin vastaaviin ympäristöihin. (Metsämuuronen 2001, 67-69.) Ajatustyötä ja yhteistoimintaa vaativat etenkin uuden toimintatavan kehittelyn suunnitteluvaihe ja toiminnan sekä kokeilujen jälkeinen arviointi (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2006, 78.) Desing-tutkimukselle tyypilliset ominaisuudet ovat heijastettavissa tässä kehitystyössä työn tavoitteen asetteluun sekä yhteistoiminnallisuutta edellyttäneeseen kyselylomakkeen työstövaiheeseen sekä molempien toimintavaiheiden jälkeen tapahtuneeseen arviointiin.

## 5 Kehitystyön tarkoitus, tavoitteet ja keskeisimmät sisällöt

Kehitystyön tarkoituksena oli selvittää Pohjois-Karjalan alueella olevien kilpa- ja huippu-urheilijoiden henkisen valmennuksen aikaisempia kokemuksia sekä henkisen valmennuksen kehitystarpeita ja toiveita tulevaisuudessa. Tavoitteena oli hyödyntää urheilijoiden kokemuksia toimintamallin luomisvaiheessa.

Kehitystyön päätavoitteena oli edellä mainitun selvitystyön avulla luoda kilpa- ja huippu-urheilijan tarpeisiin soveltuva henkisen valmennuksen toimintamalli Pohjois-Karjalaan, Itä-Suomen Liikuntaopistolle Joensuuhun ja mahdollistaa näin alueen urheilijoille entistä laajempi ja kokonaisvaltaisempi valmennustarjonta.

Toimintamallin luomisprosessi sisälsi myös muita organisaation näkökulmasta katsottuna olevia keskeisiä tavoitteita. Tällaisia olivat mm. henkisen valmennuspalvelutoiminnan monimuotoinen ja laadukas, mutta samalla taloudellinen sekä mahdollisimman omavarainen toteutusmuoto. Lisäksi palvelun toteuttajien, organisaation muun henkilöstön, sekä urheilijoiden sitouttaminen katsottiin myös kuuluvaksi tärkeisiin tavoitteisiin.

Henkisen valmennuspalvelutoiminnan käytännöntoteutuksen tulisi olla siis samalla sekä laadukasta että taloudellisesti järkevästi toteutettua. Toiminnan sujuvan organisoinnin ja palvelun yksinkertaisen tavoitettavuuden saavuttamisella katsottiin lisäksi olevan merkittävä rooli urheilijoiden ohjautumisella palvelun käyttäjiksi. Erillisenä toiminnallisena tavoitteena voisi vielä mainita, että urheilijoiden odotetaan hakeutuvan palvelun käyttäjiksi ensisijaisesti heidän oman suorituksenhallinnan kehittämiseksi eikä suorituksessa esiintyvien ongelmien ratkaisemiseksi ja voittamiseksi. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että palvelun parissa olevat urheilijat oppisivat hyödyntämään henkisen valmennuksen jatkuvuutta omalla urallaan.

## **5.1 Kehitystyöryhmän muodostamisperiaatteet**

Kehitystyön kehitystyöryhmää muodostettaessa, kävimme kehitystyön toimeksiantajan, oppilaitoksen rehtorin Vesa Martikkalan kanssa keskustelua lähinnä siitä, kuinka laaja joukko uutta palvelumuotoa työstäisi. Yhteisymmärryksessä totesimme, että käytännönjärjestelyjen näkökulmasta olisi suotuisaa, jos ryhmän jäsenet löytyisivät Joensuun alueelta. Katsoimme olevan myös eduksi, mikäli kehitystyöryhmään tuleville henkilöille löytyisi jonkinlainen rooli toimintamallin käytännöntöteutuksen vaiheessa. Kehitystyöryhmän muodostamisvaiheessa oli kuitenkin alusta alkaen selvää, että henkisen valmennuksen asiantuntijajäsenistö joudutaan etsimään talon ulkopuolelta.

Rehtori Martikkalan ja valmennuskeskuspäällikkö Petri Kettusen kanssa tehdyn alustavan pohdinnan jälkeen esittelin projektipäällikkönä tulevan kehityshankkeen Itä-Suomen Liikuntaopiston henkilöstöpalaverissa syyskuussa 2012. Tässä yhteydessä karotettiin myös muusta henkilökunnasta halukkaita työryhmän jäseniä. Heitä ei kuitenkaan ilmoittautunut. Asiantuntijajäseneksi työryhmään lupautui Islon henkilökunnan ulkopuolelta Joensuussa työskentelevä psykologi Juha Minkkinen.

### **5.1.1 Kehitystyöryhmän kolme keskeisintä jäsentä**

Tämän kehitystyön kolme keskeisintä henkilöä olivat valmennuskeskuspäällikkö Kettunen, Psykologi Minkkinen ja projektipäällikkö. Tämän kehitystyön projektipäällikön rooli on ollut kaksijakoinen. Hän on toiminut sekä kehittämistyön projektipäällikkönä, että tämän kehitystyön kirjoittajana.

Kehitystyöryhmässä olevat Itä-Suomen Liikuntaopiston henkilökunnan jäsenet valikoituivat pitkälti sen mukaan, ketkä tulisivat myös työskentelemään uuden palvelun parissa sen varsinaisessa toteutusvaiheessa. Tällainen henkilö oli erityisesti valmennuskeskuksen päällikkö Petri Kettunen, joka päivätyönsä ohella toimii myös salibandymaajoukkueen päävalmentajana. Hän on ollut omalta osaltaan mukana kehittämässä psyykkisen valmennuksen palveluita myös valtakunnallisella tasolla. Toinen henkilöstön edustaja oli liikuntaopiston rehtori Vesa Martikkala, urheiluvalmentaja ja pitkän linjan kilpa- ja huippu-urheilun taustatoimija. Hänen panoksensa työryhmässä tuli vahvimmin esille määrittellessämme kehitystoiminnan taloudellisia reunaehdoja. Kolmantena liikuntaopis-

ton henkilökuntaan kuuluvana työryhmän jäsenenä toimi projektipäällikkö ja tämän työn kirjoittaja liikunnanohjaaja ja -kouluttaja sekä ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija Miia Eronen.

Psyykkisen valmennuksen asiantuntijajäsen, psykologian ja kasvatustieteiden kandidaatti ja työterveyspsykologi Juha Minkkinen rekrytoitiin työryhmään syyskuussa 2012. Hänen taustaltaan löytyy vuosien kokemus mm. kuntoutuspsykologin ja urheiluun liittyvän psyykkisen valmennuksen asiantuntijatehtävistä. Lisäksi hän on toimittanut muutamia julkaisuja psyykkisen valmennuksen alalta. Kehitystyöryhmässä Minkkinen edustaa asiantuntijatahoa, asiantuntemusta ja kokemusta niin kehitystyön suunnittelu- kuin käytännöntoteutusvaiheessakin.

### **5.1.2 Kehitystyöryhmän urheilevan jäsenistön valitseminen**

Projektin alkuvaiheessa, jossa keräsin tietoa toimintamallin luomisen pohjaksi, etsin kaikkien Pohjois-Karjalan alueen urheiluseurojen yhteystiedot Joensuun liikuntatoimen avustuksella. Tämän jälkeen lähestyin 76:tta urheiluseuraa sähköpostitse kyselytutkimuksen kriteerit täyttävien urheilijoiden tavoittamiseksi. Urheiluseurojen yhteistyön seurauksena sain haltuuni 78:n yli 18-vuotiaan SM- tai maajoukkue-tason urheilijan yhteystiedot kyselyn lähettämistä varten.

Kehitystyöryhmän ennakkokaavailujen ja kyselystä saadun tiedon avulla luodun toimintamallin käytännöntestausvaiheeseen urheilijat saivat ilmoittautua vapaaehtoisiksi kyselyyn vastaamisen yhteydessä. Tästä vapaaehtoisten joukosta kehitystyöryhmä valitsi kolme urheilijaa testihenkilöiksi. Testihenkilöiksi valittujen urheilijoiden velvoitteena oli osallistua henkisen valmennuksen ympärille luodun toimintamallin molempiin kokeiluvaiheisiin. Urheilijoiden käyttäjäkokemuksia edustivat tämän kehitystyön käytännönvaiheessa kesällä 2013 seuraavat henkilöt

#### **Henkilö 1**

mies, suunnistus, menestystä SM-tasolla henkilökohtaisilla matkoilla sekä MM-tasolla viestijoukkueessa, tehnyt jo aiemmin yhteistyötä psykologi Minkkisen kanssa



## **Henkilö 2**

mies, yleisurheilu; pikajuoksu (100m), kansallinen taso, ei kokemusta henkisestä valmennuksesta

## **Henkilö 3**

nainen, yleisurheilu, pikamatkat (200m ja 400m), kansallinen taso, ei kokemusta henkisestä valmennuksesta

Urheilijoiden lisäksi tutkimustietoa kerättiin myös Itä-Suomen Liikuntaopiston järjestämän Psykkisen valmennuksen seminaarin osallistujilta. Seminaari pidettiin Joensuussa 20.4.2013 ja siihen osallistui pääosin valmentajia, mutta joukkoon mahtui myös muulla tavoin aiheesta kiinnostuneita henkilöitä sekä muutama urheilija. Alun perin oli tarkoitus kerätä henkisen valmennuksen käyttökokemuksia myös uransa jo päättäneiltä urheilijoilta tai valmentajilta. Tämä suunnitelma jäi kuitenkin pois työn edetessä, sillä katsoimme, että urheilijoiden ja valmentajien näkemykset henkisen valmennuksen tarpeellisuudesta olivat niin yksimielisiä, ettei entisten urheilijoiden/ valmentajien haastattelu tässä vaiheessa tuottaisi enää uutta tietoa tai lisäarvoa toimintamallin kehitystyölle.

### **5.1.3 Projektipäällikön moninainen rooli**

Toimin itse tässä kehitystyössä projektipäällikkönä sekä työn auki kirjoittajana osallistuvan toimintatutkimuksen näkökulmasta. Projektipäällikön rooli oli mielenkiintoinen ja uusi haaste. Projektin edetessä tehtävä monipuolistui, mutkistui, selkiytyi, mutkistui ja taas selkeytyi.

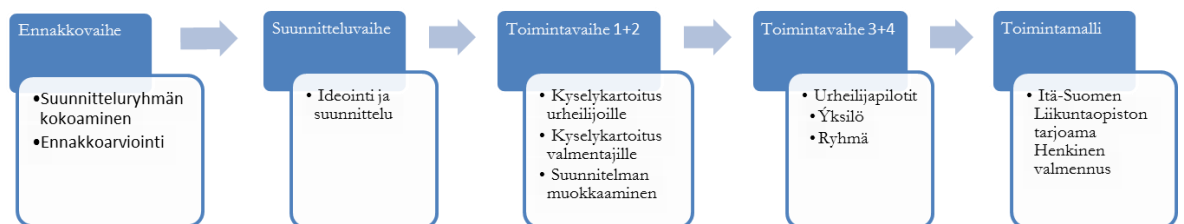
Tämän kehitystyön aikana työryhmä kokoontui viisi kertaa. Näiden tapaamisten koolle kutsuminen ja niissä puheenjohtajana toimiminen oli projektipäällikön tehtävä. Projektipäällikkö myös valmisti tapaamisiin esityslistat ja koosti tapaamisten ideariihistä tuotetut tekstimateriaalit kirjalliseen muotoon. Käytännössä projektipäällikkö vastasi kaikista kirjallisten tuotosten tekemisistä, kuten myös kirjallisuus- ja tutkimustiedon etsinnästä.

Tutkimukseen soveltuvien urheilijoiden kartoittamiseksi kuului projektipäällikön tehtäviin tavoittaa kaikki Pohjois-Karjalan alueen urheiluseurat. Käytännönkannalta parhaimmaksi apuvälineeksi osoittautui sähköposti, jonka välityksellä etsittiin kohderyhmään kuuluvia Pohjois-Karjalan alueen kilpa- ja huippu-urheilijoita. Urheilijoille kohdistuneen kehitystyön ennakkoinformaation (Liite 1.) ja kyselyn (Liite 2.) laatiminen ja lähettäminen olivat myös projektipäällikön vastuulla. Käytännön vaiheeseen osallistuvien urheilijoiden kanssa yhteydenpitoa jatkettiin edelleen sähköpostin välityksellä. Ennen käytännönosioita projektipäällikkö huolehti urheilijoiden informoisesta sekä heidän taustatietolomakkeidensa (Liite 3.) toimittamisesta valmennuskeskuspäällikkö Kettuselle.

Urheilijoiden kanssa kehitystyöryhmän jäsenistö tapasi yhteensä neljä kertaa. Näissä tapaamisissa projektipäällikkö toimi alustajana. Tapahtuman luonne oli asiakastapaaminen, joten varsinaisesta sisällöstä ja sen kulusta vastasivat valmennuskeskuspäällikkö Kettunen sekä kehitystyöryhmän asiantuntijajäsen Minkkinen. Urheilijatapaamisten jälkeen projektipäällikkö huolehti vielä urheilijoiden lyhyestä haastattelusta keräten näin heidän käytännönkokemuksiaan ja tuntemuksiaan henkilökohtaisen valmennustilanteen kokonaisuudesta, toimivuudesta sekä laadukkuudesta.

Koko projektin ajan projektipäällikkö huolehti kaikista käytännönjärjestelyistä sekä siitä, että aikataulut sopisivat kaikille ja asianmukaiset tilat olisivat käytössä. Viimeisimpänä tehtävänä projektipäällikkö on koonnut tämän kehitystyön prosessin eri vaiheet tähän opinnäytetyöhön.

## 5.2 Kehitystyön vaiheet



Kuvio 1. Kehitystyön vaiheet

## **Ennakkovaihe ja tutkimuskysymysten muotoutuminen.**

Kehitystyöryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 10.9.2012. Tavoitteena oli keskustella henkisen valmennuksen systemaattisesta aloittamisesta tulevaisuudessa ja kyseisen palvelun toteuttamisen mahdollisuuksista.

Kehitystyöryhmän jäsenten ennakkonäkemykset henkisen valmennuspalvelun kehittämiseksi Pohjois-Karjalan alueella olivat hyvin yhtenäiset. Valtakunnallisesti kilpa- ja huippu-urheilijoiden kanssa työskentelevät Kettunen ja asiantuntijajäsen Minkkinen sekä minä projektipäällikkönä olimme sitä mieltä, että henkisen valmennuspalvelun ympärille rakennettava toimintakonseptipohja olisi erittäin tärkeä ja tarpeellinen kokonaisvaltaisen valmennuksen mahdollistamiseksi alueen kilpa- ja huippu-urheilijoille. Tällöin heidän olisi mahdollista hakea urheilu-uraan liittyviä tukipalveluita kotikaupungistaan sekä valmennussuhteista tulisi mahdollisesti tiiviimpiä ja pitkäkestoisempia, joka on aina urheilijalle eduksi. Lähdimme siis liikkeelle toimintamallin luomisen näkökulmasta, joka nyt sisältäisi mallin henkisen valmennuksen järjestämisestä, mutta jonka yhteyteen olisi tulevaisuudessa helppo liittää uusia ja erilaisia henkisen valmennuksen toteutusmuotoja. Ennakkovaiheessa ryhmäläisten keskustelussa nousi esille myös muita tärkeitä kysymyksiä. Nämä kysymykset olivat uusia täsmentäviä näkökulmia, joihin pyrittiin löytämään vastauksia. 1) *Uskovatko Pohjois-Karjalaiset urheilijat henkisen valmennuksen mahdollisuuksiin itsensä kehittämisessä?* 2) *Kuinka palvelusta saataisiin samalla sekä laadukas ja uskottava että selkeä, houkutteleva ja kustannustehokas kokonaisuus?* 3) *Mitkä olisivat urheilijan mielestä oleellimmat osa-alueet henkisessä valmennuksessa ja näin ollen siis keskeisimmät sisällöt/nimittäjät palvelun moduuleissa?*

## **Suunnitteluvaihe.**

Toimintamallin tarpeellisuuden toteutuksen jälkeen työryhmä hahmotteli ennakkoon mahdollisen toiminnan toteutusta aikaisempiin kokemuksiinsa pohjautuen ja määritteli prosessin aikana käytettävät tiedonkeruumenetelmät.

Työryhmän hahmotelma henkisen valmennuksen toimintamallista oli seuraavanlainen:

1. Henkisen valmennuksen eri osa-alueita käsiteltäisiin urheilijoiden kanssa henkilökohtaisten tapaamisten lisäksi myös pienryhmissä
2. Käytössä olisi kuukausimaksu tai jäsenmaksu

3. Aiheet jaoteltaisiin kilpailukautta ja kilpailuun valmistavaa kautta koskeviksi
4. Aiheet rytmitettäisiin tuplana vuosikelloon kyseiset kaudet eri lajeissa huomioiden
5. Valmennuksesta vastaisi pääosin valmennuskeskuksen johtaja Kettunen, erikoistilanteissa urheilija ohjattaisiin Minkkisen vastaanotolle
6. Konkreettisten tapaamisten lisäksi urheilijaa ohjattaisiin myös itsenäiseen harjoitteluun
7. Toimintamallin palvelukentässä huomioitaisiin urheilijoiden lisäksi myös valmentajat

### **Toimintavaihe 1.**

Työryhmän luomaan ennakkokäsitykseen henkisen valmennuksen toimintamallista sekä esille nousseisiin kehityshaasteisiin ja keskeisimpiin tutkimuskysymyksiin päädyttiin hankkimaan vahvistusta, lisätietoa ja vastauksia Pohjois-Karjalan alueen SM- ja MM-tason urheilijoilta sekä valmentajilta. Alkukartoitus tilanteesta katsottiin järkevimmäksi ja nopeimmaksi toteuttaa perinteisen kyselytutkimuksen avulla.

Ensimmäinen haaste oli löytää urheilijat. Projektipäällikkö lähestyi lokakuussa 2012 Pohjois-Karjalan alueen kaikkia urheiluseuroja sähköpostitse. Tiedustelun tuloksena saatiin 78:n tutkimuskriteerit täyttävän urheilijan yhteystiedot. Urheilijoilla oli aikaa vastata kyselyyn (Liite 2.) joulukuun tammikuun ajan. Tammikuun puolella välissä projektipäällikkö lähetti kyselyyn vastaamattomille urheilijoille vielä muistutuksena uusintakyselyn saatteineen. Lopulta urheilijoista kyselyyn vastasi 29, joten tulos jäi kuitenkin ainoastaan suuntaa antavaksi kartoitukseksi. Kyselyyn osallistuneiden kesken arvottiin kaksi kappaletta lahjakortteja paikalliseen urheiluliikkeeseen. Tieto voittajista lähetettiin sähköpostitse kaikille kyselyyn vastanneille.

Ensimmäisessä toimintavaiheessa toteutettu kyselylomake oli kolmijakoinen. Siinä kartoitettiin: 1) urheilijan taustat, tavoitteet ja kokemukset henkisestä valmentautumisesta 2) urheilijan näkemykset henkisen valmennuksen käyttökohteista ja eri menetelmistä 3) Urheilijan mietteet henkisen valmennuksen toiminnan toteuttamiseen liittyvistä tekijöistä. Ennen kyselylomakkeen lähettämistä projektipäällikkö testasi kysymysten ymmärrettävyyden ja kyselyn yleisen selkeyden neljällä uransa jo lopettaneella urheilijalla.

## **Toimintavaihe 2.**

Valmentajille suunnatut seminaarityyppiset tapaamiset olivat yksi osa toimintamallia sen suunnitteluvaiheessa. Tästä syystä ja osittain sattumankin mahdollistamana urheilijoiden lisäksi tutkimustietoa kerättiin myös Itä-Suomen Liikuntaopiston järjestämän Psykkisen valmennuksen seminaarin osallistujilta. Seminaari pidettiin Joensuussa 20.4.2013. Osallistujia oli 23 henkilöä, joista suurin osa valmentajia. Ilmoittautuneiden joukossa oli myös muulla tavoin aiheesta kiinnostuneita sekä muutama urheilija. Osallistujista 20 oli paikalla koko päivän ja heidän kokemuksensa haluttiin kerätä talteen mahdollisimman kattavasti. Tästä syystä tiedonhankinta valmentajien seminaarista suoritettiin paikan päällä webropol-kyselyn avulla (Liite 4.). Viimeisten luentojen aikana osallistujien keskuudessa kiertäneet tietokoneet mahdollistivat kaikkien vielä tuolloin paikalla olevien mielipiteiden taltioinnin. Yleisistä seminaarijärjestelyistä, luentosisällöistä ja toiminnan jatkuvuudesta tehdyn mielipidekyselyn yhteydessä selvitettiin myös valmentajien halukkuutta osallistua urheilijoidensa henkisen valmennuksen prosessiin.

## **Urheilijakartoitus työryhmän luoman toimintamallipohjan tukena.**

Urheilijoille suunnatun kyselyn vastaajamäärä jäi vähäiseksi (29/78). Kehitystyöryhmä katsoi kuitenkin pystyvänsä hyödyntämään saamiaan vastauksia toimintamallin jatkokehittämisessä, sillä vastauksen olivat keskenään hyvin samansuuntaisia. Taustakartoitukseksi jääneen kyselyn avulla vahvistuivat toimintamallin raakaversion raamit. Selvisi, että kyselyyn vastanneet urheilijat kokivat henkisen valmennuksen yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kiinnostavaksi ja tarpeelliseksi. He olivat kiinnostuneita sekä henkilökohtaisesta että ryhmässä tapahtuvasta valmentautumisesta ja olivat myös valmiita itsenäiseen harjoitteluun. Lisäksi valmennusvastuu voisi urheilijoiden mielestä jakautua psykologin lisäksi myös omalle valmentajalle tai jollekin muulle asiantuntevalle taholle. Kaiken kaikkiaan urheilijat odottivat henkiseltä valmennuspalvelulta selkeää jatkuvuutta ja palvelun helppoa tavoitettavuutta. Tarpeikseen urheilijat listasivat erilaisia harjoittelu- ja kilpailujaksoihin jaoteltavia tilanteita. Tällaisia olivat mm. kilpailuhetkeen valmistautuminen, rutiineihin opettelu, motivaation säilyttäminen, itsetietoisuuden lisääminen, epäonnistumisten käsittely ja keskittymisen parantaminen. Urheilijoista suurin osa ehdotti palvelun kustannusten osalta otettavan käyttöön kertamaksun.

Tässä toimintavaiheessa ja lähinnä toimintamallin suuntaviivojen vakiinnuttua urheilijoiden vastausten myötä työryhmän ratkaistavaksi nousi uusia ajatuksia. Nämä muodostavatkin kehitystyön pääkysymyksiä täydentävän lisäkysymysten sarjan: 1) *Miten saisimme välitettyä urheilijoille heti ensi tapaamisesta alkaen sellaisen kuvan, että tässä ollaan tosissaan?* 2) *Kuinka saisimme alusta alkaen herätettyä urheilijassa henkisen valmennuksen saralla jatkuvuuden tunteen ja kuinka urheilijoiden valmentajat tulisivat uudesta valmennussuhteesta tietoisiksi?* 3) *Mitkä nousevat ryhmätapaamisten pääsisällöiksi ja kuinka jatkumo saavutettaisiin myös ryhmätapaamisten osalta?*

Esille nousseisiin uusiin kysymyksiin kehitystyöryhmä päätyi löytämään vastauksia vapaasti ideoimalla ja keskustelemalla. Ryhmä ratkoi kysymyksen kerrallaan ja kartoitusvaiheen jälkeen toimintamallin pääpiirteet olivat seuraavat:

1. Henkisen valmennuksen eri osa-alueita käsitellään urheilijoiden kanssa henkilökohtaisten tapaamisten lisäksi myös pienryhmissä, jolloin kustannustehokkuus ja ryhmätyössä syntyneen vuorovaikutuksen edut olisivat myös yksilöurheilijoiden saavutettavissa.
2. Urheilijoiden henkilökohtaisen valmennuksen jatkumo ja käsiteltävät aiheet pohjautuvat urheilijan täyttämään taustatietolomakkeeseen sekä kaksi tai kolmiportaiseen valmennukseen. Henkilökohtaisesta valmennuksesta vastaa Kettunen ja tarvittaessa käytettävissä on myös psykologi Minkkinen. Tällä toimintatavalla huomioidaan urheilijoiden erilaiset lähtökohdat ja toiveet, sillä he saavat alusta alkaen vaikuttaa henkilökohtaisen valmennuksen aihealueiden käsittelyjärjestykseen.
3. Ryhmätapaamisten osalta jatkumo on luotu tässä kehitystyössä kolmeen tapaamiskertaan, jotka ovat toistettavissa vuoden aikana tarpeen mukaan. Ryhmävalmennuksiin urheilija voi halutessaan ilmoittautua osallistuttuaan henkilökohtaiseen tapaamiseen. Ryhmävalmennuksista ja niiden organisoinnista vastaavat Kettunen ja Minkkinen yhteisesti.
4. Urheilijoita ohjataan itsenäiseen harjoitteluun heti ensitapaamisesta lähtien. Harjoitteita tehdään yhdessä ensimmäisen tapaamisen yhteydessä ja edistymistä seurataan myöhemmin toteutettavassa toisessa tapaamisessa.

5. Urheilijoiden valmentajille tarjotaan mahdollisuutta osallistua henkilökohtaisen valmennustilanteen toiseen tapaamiseen, jossa sovitaan yhdessä jatkotoimista.
6. Valmentajille järjestetään vähintään kerran vuodessa oma teemailta henkisen valmennuksen eri aihealueista.

Toimintamallin teoriakehyksen valmistumisen jälkeen kehitystyöryhmän tuli seuraavaksi kokeilla valmennuksen eri toteutusmuotoja käytännössä ja selvittää pilottuurheilijoiden mietteitä ja kokemuksia syntyneestä palvelumallista, sen sisällöstä ja toteutuksesta.

### **Toimintavaihe 3.**

Toimintamallin pilottivaiheeseen valikoitiin vapaaehtoisiksi ilmoittautuneiden joukosta kolme urheilijaa. Heistä jokainen urheilija kävi toimintamallin ensimmäisessä vaiheessa ns. starttitapaamisella. Ennen ensimmäistä henkilökohtaista valmennustilannetta jokaiselle urheilijalle lähetettiin sähköpostilla taustatietolomake, joka heidän tuli palauttaa viimeistään kahta päivää ennen valmennuspäällikkö Kettuselle. Projektipäällikkö vastasi yhteisen ajan löytymisestä sekä taustatietolomakkeen lähettämisestä. Urheilijoita informoitiin myös varautumaan noin tunnin kestävään palautekeskusteluun valmennustuokion jälkeen.

Henkilökohtainen valmennustilanne alkoi jokaisen urheilijan kohdalla projektipäällikön lyhyellä alustuksella hankkeen kokonaisuudesta. Tämän jälkeen tilanteesta, sen sisällöstä, harjoitteista ja ns. kotiohjelman opastamisesta vastasi henkinen valmentaja Kettunen. Tilaisuuden päätyttyä Kettunen poistui ja projektipäällikkö keräsi keskustellen urheilijan kokemuksia starttitapaamisesta (Liite 5).

Henkilökohtaisten valmennustilanteiden jälkeen kehitystyöryhmä sai omien kokemuksensa sekä urheilijoilta saadun palautteen myötä vahvistuksen siitä, että ennakkoon täytettävä taustatietolomake (Liite 3.) oli erittäin hyvä lisä. Sen avulla Kettunen pystyi valmistautumaan omaan tapaamiseensa paremmin ja miettimään suoritettavia harjoitteita sekä kotitehtäviä jo etukäteen. Urheilijat kokivat taustatietolomakkeen myös myönteiseksi. Heidän mielestään se oli sopivan pituinen ja pisti myös miettimään ja pohtimaan omia tavoitteita ennakkoon. Lisäksi taustatietolomake antoi eväitä myös urheilijan henkilökohtaisen henkisen valmentautumisen harjoitussuunnitelma-hahmotelmaan.

Taustatietolomake ja ajanvaraus oli alustavasti kaavailtu jatkossa suoritettavaksi opiston toimiston kautta. Käytäntö kuitenkin näytti, että urheilijoiden kannalta olisi selkeämpää hoitaa ajanvaraukset ja lomakkeiden lähetykset jatkossakin samaan malliin yhden ”luukun” kautta. Palvelun käynnistyessä alkuinformaatiosta ja yhteydenpidosta urheilijoihin päätyi siis vastaamaan toimistoväen sijaan Kettunen itse.

Urheilijoiden ennakko-odotusten ja jälkitunnelmien osalta saavutettiin myös se, mikä oli tavoitteenakin. Herättää kiinnostus entisestään henkistä valmentautumista kohtaan ja että valmentajalla olisi työkaluja suunnitella urheilijan kanssa tulevaa ja ohjata häntä tarvittaessa myös eteenpäin. Sattumalta näitä molempia ennakolta suunniteltuja henkilökohtaisen valmennuksen toteutustasojakin tarvittiin (henkilökohtaisen valmennuksen tasot esiteltä luvussa seitsemän). Lisäksi vahvistui myös Kettusen uskottavuus henkisen valmennuksen toteuttajana sekä tilaisuuden jatkovalmennukseen motivoiva vaikutus. Tähän suurina tekijöinä katsottiin olevan taustatietolomake, Kettusen valmistautuminen; olemus ja valmennustilanteen kokonaishallinta harjoitteineen sekä yhdessä urheilijan kanssa tehdyt jatkosuunnitelmat. Varsinaisia toimintamalliin sidoksissa olevia uusia kysymyksiä tai selvitettäviä asioita ei enää tässä vaiheessa ilmaantunut henkilökohtaisen valmennuksen osalta.

Yksilötapaamiset oli ajoitettu kaikkien kolmen urheilijan kohdalla samalle viikolle. Tapaamisten jälkeen kehittämistyöryhmä kokoontui määrittelemään tarkempaa työnjakoa ja aikataulua seuraavalle viikolle sovittuun ryhmävalmennuksen starttitilaisuuteen. Samassa tilaisuudessa Kettunen taustoitti ryhmätilanteeseen tulevat urheilijat myös psykologi Minkkiselle.

#### **Toimintavaihe 4**

Henkilökohtaisen valmennuksen jälkeen pilottieurheilijat osallistuivat heille suunniteltuun ryhmävalmennustilanteeseen. Ryhmävalmennuksen osalta starttitapaamisen teemanä oli urheilijan itsetuntemus. Tapaamisen alussa projektipäällikkö toivotti kaikki tervetulleeksi ja esitteli lyhyesti seuraavan kolmituntisen vaiheet. Ryhmätilanne toteutettiin luentosalissa.



Varsinaisesta aiheen käsittelystä, kirjallisista tehtävistä, ryhmässä syntyneestä vuorovaikutuksesta sekä toiminnallisista harjoitteista vastasivat Kettunen ja Minkkinen heidän ennakkoon luomansa suunnitelman mukaisesti. Projektipäällikkö osallistui valmennustilanteeseen tarkkailijan ja osallistujan roolissa. Ryhmätapaamisen päätyttyä projektipäällikkö haastatteli avoimesti kaikkia kolmea urheilijaa samanaikaisesti (Liite 6.).

Urheilijoiden tapaamisten jälkeen toimintamallista sen toteutusvaiheessa oli vahvistunut lisää seuraavia asioita:

1. Ennakkoinformaatio oli selkeä sekä riittävän kattava, houkutteleva ja motivoiva kokonaisuus
2. Ryhmävalmennus on myös yksilövalmennuksen lisäksi perusteltu, toimiva ja vuorovaikutteinen tapa käsitellä sekä harjoitus- että kilpailutilanteissa mitattavaa henkistä kanttia.
3. Vuorovaikutuksen synty edellyttää joidenkin urheilijoiden kohdalla kouluttajilta heidän aktiivisempaa ja rohkeasevampaa huomioimista
4. Valmennustilaisuuden rakenne oli onnistunut. Sisällöllisesti oli sopivassa suhteessa teorian tietoutta, keskustelua ja harjoitteita sekä kouluttajien roolijako on toteutettavissa selkeästi.
5. Uutena havaintona kokemusten pohjalta nousi esille yleinen tunnelma ja siihen vaikuttavat tekijät. Kahden kouluttajan läsnäolo ja osallistuminen tekee ryhmätilanteesta rennomman, värikkäämmän, aktiivisemmän ja sisällön osalta kokemuksien osalta toisiaan täydentävän.

### **Toimintamalli.**

Itä-Suomen Liikuntaopistolle kehitelty henkisen valmennuspalvelun toimintamalli pohjautuu kehitystyöryhmän ammattitaitoon sekä kehitystyön eri vaiheissa saatuihin kokemuksiin, kerättyyn tietoon ja niiden pohjalta syntyneisiin ideoihin ja ratkaisuihin. Kehitystyöryhmä on laatinut Pohjois-Karjalan kilpa- ja huippu-urheilijoille suunnatun henkisen valmennuspalvelun urheilijoiden sekä valmentajien toiveet ja tarpeet huomioiden. Palveluntarjoajan taloudelliset resurssit sekä lähtökohtaiset toiveet oma-varaisuudesta ja jatkuvuudesta vaikuttivat myös toimintamallin lopputulokseen. Näiden taustoitusten ja saatujen tietojen pohjalta syntynyt toimintamalli esitellään tarkemmin luvussa seitsemän.

### 5.3 Tutkimusaineiston kerääminen

Valtaosa kehitystyön tutkimusaineistosta koostui urheilijoille ja seminaariosallistujille teetetyistä kyselyistä sekä urheilijoiden yksilö- ja ryhmähaastatteluista. Tutkimusaineistoon karttui lisäksi kerättyä tietoa Liikuntaopiston henkilöstöpalavereiden yleisistä keskusteluista, kehitystyöryhmän tapaamisista, projektipäällikön tekemästä päiväkirjasta ja sähköpostin vaihdoista.

Tutkimusaineiston keräämisen suhteen suunnitelmat muuttuivat kehitystyön alkuvaiheessa tiuhaan tahtiin. Kirjoittaisivatko urheilijat tarinoita omista tiukan paikan kokemuksistaan? Olisiko tarvittava tieto kerättävissä ainoastaan kyselylomakkeella? Miten tietoa kerättäisiin sellaisilta urheilijoilta, joilla ei ole kokemuksia henkisestä valmentautumisesta jne.? Mm. näitä kysymyksiä pohdimme, kunnes määritimme selväksi sen, millainen tieto toimintamallin kehitystyön missäkin vaiheessa olisi olennaisinta kartoittaa.

#### **Toimintavaihe 1+2.**

Urheilijoille ja valmentajille suunnatun kyselyn avulla oli tavoitteena määrittää toimintamallin suuntaviivoja keräämällä tietoa ja kokemuksia määrällisesti mahdollisimman laajalta urheilijajoukolta. Kyselyn avulla halusimme varmistua siitä, että urheilijat kokevat henkisen valmennuksen tarpeelliseksi valmennuksen osa-alueeksi urakehitykselleen. Samalla kartoitettiin myös urheilijoiden ajankäyttö- ja taloudellisia resursseja sekä kerättiin urheilijoiden näkemyksiä siitä, millainen henkilö olisi uskottava, luotettava ja haluttu henkinen valmentaja. Lisäksi urheilijat arvoittivat kyselyssä erilaisia teemoja. Kyselyn tulosten selvittyä kehitystyöryhmä kokoontui miettimään kyselystä saadun materiaalin vaikutuksia toimintamallin ennakkosuunnitelmiin. Kyselyn vastaajaprosentti (29/78) jäi erittäin alhaiseksi, joten kehitystyöryhmä on hyödyntänyt kyselyn avulla saatua aineistoa omien näkemystensä ja kaavailujensa tukena.

#### **Toimintavaihe 3+4.**

Toimintamallin käytännön kokeiluvaiheissa oli perusteltua ja tarkoituksenmukaista kerätä tietoa haastattelemalla osallistujat ja selvittää avointen kysymysten avulla heidän ennakko-odotuksiaan ja käytännönkokemuksiaan juuri luodusta toimintamallista.

Tietoa kerättiin urheilijoiden kokemuksista valmennuspalvelun ennakkoinformaatiosta, käytännönjärjestelyjen selkeydestä ja sujuvuudesta, toimintamallin sisällöstä pääpiirteittäin, käytännön toteutuksien kokonaisuuksista, ympäristön viihtyvyydestä sekä palvelun tarjoajasta itsessään. Lisäksi tärkeää tietoa kerättiin kehitystyön käytännön toteutusten aikana talteen vielä erikseen kehitystyöryhmään kuuluvilta, henkisen valmennuksen toteuttaneilta kouluttajilta. Henkilökohtaisen – ja ryhmätapaamisen jälkeen kouluttajat kokosivat yhteen omat ajatuksensa ja urheilijat omansa tapaamisen toteutumisesta ja toteutuksesta SWOT-analyysiä hyödyntäen. Mielenpiirteet listattiin tämän jälkeen hyvää ja kehitettävää otsikoiden alle. Nämä tulokset esitellään luvussa kuusi, osallistujakokemusten vaikutukset. Henkilökohtaisten valmennustapaamisten kokonaisuutta projektipäällikkö kävi lävitse valmennuskeskuspäällikön kanssa avoimen keskustelun avulla.

Kehitystyöryhmän työskentelyä varten laadin selkeän, yleisesti aikataulutetun tutkimussuunnitelman, joka jakautui karkeasti viiteen osaan: toimintamallin toteutusmahdollisuuksien arviointi, teoreettinen tiedonhankinta, varsinaisen toimintamallin hahmotelman luominen, toimintamallin osien käytännönkokeilu ja empiirinen tiedonhankinta sekä loppuraportin työstäminen ja jatkokehitysideat. Kehittämistyön etenemisestä olen projektipäällikkönä pitänyt omaa päiväkirjaa ja työryhmän tapaamisista on laadittu muistioita ja sähköpostit on arkistoitu talteen.

Tämän kehitystyön aikana työryhmä kokoontui yhteensä viisi kertaa. Oheen on listattu tarkempi esittely kehitystyön etenemisestä ja aikataulutuksesta.

- Syksy 2012 Toimeksianto ja kehitystyöryhmän kokoaminen, ensimmäinen työryhmän kokoontuminen syyskuussa
- Syksy 2012 Kehitystyön tavoitteiden määrittely, tutkimuksen toteuttamis-suunnitelman laatiminen projektipäällikön toimesta
- Syksy 2012 Kyselytutkimuksen suunnittelu urheilijoiden henkisen valmennuskokemusten ja tarpeiden kartoittamiseksi, työryhmän ajatukset sähköpostinvälityksellä (projektipäällikkö)
- Syksy 2012 Tausta-aineistoon tutustuminen (henkinen valmennus), ja urheilijoiden yhteystietojen ”etsintä”.

- tammi-helmikuu -13 Urheilijakyselyn toteutus ja tulosten koostaminen
- maalis-huhtikuu -13 Tausta-aineistoon tutustuminen (toimintamalli) ja toimintamallin työstäminen sekä esittely kehitystyöryhmälle
- maaliskuu -13 Työryhmän toinen varsinainen kokoontuminen
- huhtikuu -13 Työryhmän kolmas kokoontuminen
- huhtikuu -13 Psykkisen valmennuksen seminaari, tiedonkeruu osallistujilta kyselytutkimuksen avulla
- huhtikuu -13 Työryhmän neljäs kokoontuminen
- toukokuu -13 Toimintamallin 1.vaiheen käytännön toteutus, tiedonkeruu urheilijoiden kokemuksista haastattelun avulla
- toukokuu -13 Työryhmän viides kokoontuminen
- kesäkuu -13 Toimintamallin 2.vaiheen käytännön toteutus, tiedonkeruu urheilijoiden kokemuksista ryhmähaastattelun avulla
- syksy -13, kevät -14 Kootun aineiston kirjaaminen opinnäytetyöhön

## 5.4 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi

### Ennakkovaihe ja suunnitteluvaihe.

Tämän kehitystyön ennakko- ja suunnitteluvaiheessa käytyjen keskustelujen ja ideariihen pohjalta projektipäällikkö kokosi ajatukset henkisen valmennuksen osalta mind-mapiksi. Käsitekartassa olleiden asioiden sekä toimintamalliluonnoksen tiimoilta projektipäällikkö laati kyselylomakkeen, joka jakaantui kolmeen osioon. Muut työryhmän jäsenet kommentoivat laadittua kyselylomaketta sähköpostitse. Kyselylomakkeeseen ei kuitenkaan tullut enää sisällöllisiä muutoksia. Katsottiin kuitenkin aiheelliseksi kysellä kehitystyön alkuvaiheessa mieluummin jopa liikaa asioita kuin liian vähän. Varsinkin urheilijoiden taustojen osalta laadittu kyselyn osuus tuntui laajahkolta.

### Toimintavaihe 1 ja 2.

Toimintamallin lopulliseen muotoon vaikuttaneita aineistoja analysoitiin kehitystyössä aina tiedonkeräämistapaan soveltuvien tavoin. Urheilijoille suunnatun kyselyn vastausmateriaali jäi vähäiseksi suhteessa kohderyhmän kokoon. Sillä 78 urheilijasta ainoastaan 29 vastasi kyselyyn. Tästä syystä kyselyn tuloksia ei ollut järkevää käsitellä erikseen tilastollisin menetelmin. Toisaalta kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa taustoja, tottumuksia

ja toiveita, joten vastaajajoukon vähyys ei aiheuttanut esteitä kehitysprojektin etenemiselle. Kartoituksen tuotokset projektipäällikkö kokosi kysymys kerrallaan jokaisen vastaajan osalta samaan prezi-esitelmään tukkimiehen kirjanpitoa hyödyntäen, jonka pohjalta kehitystyöryhmän jäsenet pystyivät hahmottamaan vastaajien määriä, etsimään yhtäläisyyksiä, havaitsemaan vahvistuksia tai löytämään uusia toimintatapoja tai aihekokonaisuuksia ennakoon luomansa toimintamallin prototyyppiin.

Projektipäällikkö esitteli tuotoksen kehitystyöryhmän jäsenille 21. maaliskuuta 2013. Vastanneiden vähäisestä määrästä huolimatta tukkimiehen kirjanpito auttoi havainnoimaan vastaajien varsin suurta yksimielisyyttä toimintamallin luomisen puitteista. Kartoitukseksi jääneen kyselyvaiheen jälkeen, oli selvää, että kehitystyöryhmä on oikealla asialla. Henkisen valmennuspalvelun kehittäminen koettiin urheilijoiden keskuudessa tärkeäksi ja toivotuksi palveluksi. He olivat valmiita itsenäiseen harjoitteluun, maksamaan valmennustapaamisista sekä hyväksyivät henkiseksi valmentajakseen jonkin muunkin henkilön kuin psykologin. Lisäksi urheilijat suhtautuivat myönteisesti ryhmävalmennustilanteisiin.

Tilaisuudessa todettiin vastaajien koostuvan aika kovankin luokan tekijöistä, joten urheilijoiden vahvan menestyksen ja laajan lajikirjon vuoksi vastausten vähäisyydestä huolimatta niitä arvostettiin kehitystyöryhmän toimesta entistä korkeammalle. Kyselyyn vastasi 29 urheilijaa. Joukko koostui 15 SM- ja 14 SM- sekä MM-tasolla kilpailevasta urheilijasta. Yhteensä he olivat saavuttaneet 13 SM-, kolme EM- ja kaksi PM- mitalia. Vastaajista osa oli ollut mukana omassa lajissaan maailman-cupissa, MM-kisoissa ja Euroopan kiertueilla. Kaikilla oli vähintään pistesijoituksia kansallisella tasolla. Lajikirjo vastaajien keskuudessa oli laaja, sillä vastanneet edustivat 18 eri lajia. Mukana oli suunnistajia, keilailijoita, maasto- ja ampumahiihtäjiä, joukkuepalloilulajien edustajia, voimistelijoita, yleisurheilijoita sekä yksittäisiä edustajia tenniksestä, koskimelonnasta, uinnista ja taitoluistelusta.

Urheilijoille suoritettun kartoituksen tueksi materiaalia kerättiin myös Psykkisen valmennuksen seminaariin osallistuneilta henkilöiltä. Tästä kertynyt aineisto ei ole suuressa määrin merkityksellinen tämän kehitystyön aikana tuotetun toimintamallin rakenteen näkökulmasta. Kyselystä saatua tietoa on kuitenkin tarkoitus hyödyntää myöhemmin

erityisesti yleisten seminaarijärjestelyjen osalta. Henkisen valmennusseminaarin palaute on avattu kuitenkin tässä työssä tuloksien yhteydessä, jossa valmentajien mietteet palvelun aloittamisesta alueen urheilijoille tulevat esille.

### **Toimintavaihe 3 ja 4.**

Kenttätöväiheessä toteutetut henkilökohtaiset tapaamiset, ryhmätilanne sekä niiden jälkeiset keskustelut nauhoitettiin. Keskustelut pohjautuivat ennalta laadittuun teemahaastattelulomakkeeseen. Tämän lisäksi projektipäällikkö teki omia muistiinpanoja. Haastatteluaineisto kertyi kolmen yksittäisen urheilijan haastattelusta sekä yhdestä ryhmäkeskustelusta. Projektipäällikkö aloitti aineiston tarkemman analyysin kuuntelemalla nauhoitteita ja täydentämällä urheilijan vastauksia teemahaastattelun lomakepohjaan. Seuraavaksi aineiston käsittelyssä projektipäällikkö valitsi näkökulmaksi termit *hyvää ja kehitettävää*, jonka jälkeen projektipäällikkö listasi kyseisiin aihioihin jokaisen vastaukset kysymys kerrallaan. Tällä tavoin muodostui lista käyttäjien kokemuksista henkisen valmennuspalvelun hyvistä ja vielä kehitettävistä asioista. Samanlaisten aihioden alle projektipäällikkö kokosi myös kouluttajilta kerätyn kirjallisen palautteen sekä kehitystyöryhmän muistioihin kertyneet tiedot.

### **5.5 Kehitystyön luotettavuuden arviointi**

Kehittämistyön validiteetin uhkien huomioiminen etukäteen on tärkeää. Mikäli prosessin vaiheessa ilmenee kuitenkin tekijöitä, joita ei osattu odottaa voi jälkikäteen todeta, että vastaan tulleet yllättävät tekijät voivat vaikeuttaa tulosten yleistämistä. (Metsämuuronen 2002, 47) Tässä kehitystyössä tällaiseksi tekijäksi muodostui kyselytutkimusvaiheen vähäinen osallistujamäärä (29/78). Vastaajien vähyys ei mahdollistanut kyselystä saatujen tietojen yleistämistä eikä niiden käsittelyä tilastollisin menetelmin. Tämän vuoksi kehitystyötä auki kirjoitettaessa on kyselyn sijaan käytetty termiä kartoitus. Termin käyttö kuvaa paremmin pienen otoksen kokemuksia ja näkemyksiä, mutta selvittää lukijoita siitä, että urheilijoiden ääntäkin tämän kehitystyön alkuvaiheessa on kuultu. Vastanneiden monipuolinen lajitausta, menestyminen kansallisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa sekä urheilijoiden varsin yhdenmukaiset vastaukset antoivat myös kyselystä saadulle tiedolle lisäarvoa ja pätevyyden tuntua.

Metsämuurosen (2002, 46) mukaan hyvällä otannalla ei voida varmistaa tutkimuksen validiteettia, mutta pystytään ainakin parantamaan sitä. Toimintavaiheeseen valikoituneiden urheilijoiden kokemattomuus henkisestä valmentautumisesta ei ole täten myöskään vaikuttanut kehitystyön luotettavuuteen. Tilanne on nähtävissä miltei päinvastaisena. Tällöin mahdollistui keskusteluissa toimintamallin varsinaisten puitteiden, toteutuksen ja muiden käytännönjärjestelyiden tehokkaampi käsittely. Toimintamallin käytännönkokemuksia kerätessä arvokasta oli siis saada tietoa palvelun yleisestä informaatiosta, käytännön toteutuksesta, ympäristöstä ja jatkuvuudesta. Tästä syystä nyt mukana olleet urheilijat täyttivät pätevän ja luotettavan henkilön kriteerit. Kokemattomuus voitaisiin katsoa enemmän haitaksi silloin, jos kehittämisen kohteena ensisijaisesti olisi ollut toimintamallin sisällöt ja niiden toteuttaminen.

Tässä kehitystyössä toiminnan eri vaiheet on pyritty toteuttamaan aina siihen parhaiten soveltuvimmalla lähestymistavalla. Tällä on tavoiteltu samalla monimuotoista tutkimusmenetelmien käyttöä, mikä mahdollistaa toimintamallin, eli ilmiön kokonaisvaltaisen tutkimisen. Kehitystyöryhmän toiminta on ollut avointa, vastaanottavaista sekä urheilijan ääniä kuuntelevaa. Tässä kehitystyön raportissa on pyritty kuvaamaan hyvin yksityiskohtaisesti kehitystyön eri vaiheet, niissä esille nousseet haasteet ja ratkaisussa käytetyt toimintatavat, jotta laadittu raportti vaikuttaisi lukijasta uskottavalta ja luotettavalta. Toiminnan kehityksen eri vaiheissa syntyneet tulokset ovat tämän vuoksi kirjoitettu myös auki jokaisen vaiheen yhteyteen. Tällä on tavoiteltu lukijan hahmottamisen ja ymmärtämisen helpottumista prosessin eri vaiheiden vaikutuksista kohti kehitystyön lopputuotetta. Varsinainen kehitystyön avulla syntynyt lopputulos -henkisen valmennuksen toimintamalli sekä prosessin muut tulokset on kirjoitettu erikseen omaan lukuunsa.

Toiminnallisen kehitystyön huonoina puolina voidaan pitää sitä, että otos on rajattu, muuttujia ei pystytä kontrolloimaan eivätkä tulokset ole yleistettävissä. Tutkijalähtöinen kritiikki on myös syytä nostaa esille toiminnallisesta kehitystyöstä puhuttaessa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, kuinka hyvin tutkija on onnistunut määrittelemään tavoitteet ja valitsemaan metodit sekä säilyttämään oman objektiivisuutensa. (Metsämuuronen 2002, 194-195.)

## **6 Kehitystyön tulokset ja toimintamallin osallistujakokemukset**

Kehitystyön tulos oli kolmijakoinen 1) Kehitystyön prosessikuvaus ja uudet syntyneet kehitystehtävät, 2) Kehitystyön tuotoksena syntynyt toimintamalli sekä 3) Henkisen valmennuksen osallistujakokemusten vaikutukset toimintamallin käytännön toteutuksen lopulliseen muovautumiseen.

Asetettujen tavoitteiden saavuttamisesta on tähän päälukuun kirjoitettu vielä oma alalukunsa kuvaamaan yhteenvetona tuloksia kehitystyön prosessin konkreettisen tuotoksen (toimintamallin) näkökulmasta.

### **6.1 Kehitystyön prosessikuvaus ja uudet kehittämishaasteet**

Valmennuskeskuksella on vahva tahto laajentaa toimintaansa tulevaisuudessa. Palvelujen kehitystyöhön on käytettävissä aikaa, sillä omat varsinaiset toimitilat odottavat vielä rakennusvaihettaan. Tässä kehitystyössä syntynyt prosessikuvaus (suunnittelu, kartoitus, suunnittelu, pilotointi, kokemusten kerääminen, suunnittelu) on helposti toistettavissa sellaisenaan tai sovellettavissa muihin lähiaikoina kehitettäviin valmennuspalveluihin. Tämän toiminnallisen kehitystyön vaiheissa saadut tulokset on kirjattu kehitysvaiheiden raportoinnin yhteyteen, jossa ne auttavat parhaiten lukijaa hahmottamaan prosessin jatkuvuutta ja eri vaiheiden vaikutusta toisiinsa. Tällöin kehitystyön prosessivaiheessa esiin tulleet tulokset ovat loogisesti löydettävissä sekä selventämässä toimintamallin eri vaiheissa hyväksi todettuja käytäntöjä tai tapahtuneita muutoksia.

Toiminnalliselle kehitystyölle tyypillisiä tuloksia voi olla esimerkiksi ns. varsinaisen tutkimus- tai kehittämishaasteen syntyminen. Prosessin tuotoksena syntyneitä uusia ajatuksia tässä kehitystyössä olivat: 1) Olisiko henkisen valmennuspalvelun toimintamallin kehittäminen ollut tarpeellisempaa suunnata urheilijoiden sijasta koskemaan valmentajien joukkoa? 2) Jos olisi, niin millä tavoin valmennuskeskus voisi toteuttaa systemaattista valmentajille suunnattua psyykkistä koulutusta ja mitkä olisivat sen keskeisimmät sisällöt ja toteutusmuodot? 3) Millä tavoin ja millä keinoin valmennuskeskus voisi tukea henkisen valmentautumisen sektorilla urheilija-valmentajaparia käytännössä?



## 6.2 Toimintamalli

Itä-Suomen Liikuntaopistolle kehitelty henkisen valmennuspalvelun toimintamalli pohjautuu kehitystyöryhmän ammattitaitoon sekä kehitystyön eri vaiheissa saatuihin kokemuksiin, kerättyyn tietoon ja niiden pohjalta syntyneisiin ideoihin ja ratkaisuihin. Kehitystyöryhmä on laatinut Pohjois-Karjalan kilpa- ja huippu-urheilijoille suunnatun henkisen valmennuspalvelun urheilijoiden sekä valmentajien toiveet ja tarpeet huomioiden. Urheilijoiden toiveet tulevat esiin valmennuksesta vastaavien henkilöiden valinnassa, palvelumuotojen toteutuksessa, valmennustapaamisten yleisessä aikataulussa sekä valmennusaiheiden määrittelyssä. Henkilökohtaisten valmennustilanteiden toteutuksessa kuullaan vahvasti urheilijan omaa näkemystä henkisen osa-alueen kehittämiskohteiden tärkeysjärjestyksestä ja valmennussuhde käynnistetään täten aina yksittäisen urheilijan omasta näkökulmasta. Kartoituksessa kävi myös ilmi, että keskustelut urheilijana olemisesta olisivat mielenkiintoa herättäviä, joten ryhmätilanteiden starttiaihe Itsetuntemuksen kehittäminen perustuu tähän tarpeeseen. Lisäksi Kettunen vastaa itse omalla työpanoksellaan urheilijoiden esittämään tärkeään toiveeseen, palvelun yksinkertaiseen ja selkeään tavoitettavuuteen.

Palveluntarjoajan taloudelliset resurssit sekä lähtökohtaiset toiveet oma-varaisuudesta ja jatkuvuudesta vaikuttivat myös toimintamallin lopputulokseen. Näiden taustoituksien ja saatujen tietojen pohjalta syntynyt toimintamallin raami on lueteltu alla. Henkisen valmennuksen toimintamallin kokonaisuus on esitelty tarkemmin luvussa seitsemän.

1. Henkisen valmennuksen eri osa-alueita käsitellään urheilijoiden kanssa henkilökohtaisten tapaamisten lisäksi myös pienryhmissä, jolloin kustannustehokkuus ja ryhmätyössä syntyneen vuorovaikutuksen edut olisivat myös yksilöurheilijoiden saavutettavissa.

*”Ryhmävalmennus on myös perusteltu, eri tavoin mielekäs tapa käsitellä sekä harjoitus- että kilpailutilanteissa mitattavaa henkistä kanttia. Vaatii hyvää suunnittelua” (Henkilö 1)*

*”Innostuin kutsusta, ennakkoinfo oli selkeä ja ajattelin, että miksikäs ei. Kokonaisuus vaikuttaa mielenkiintoiselta mahdollisuudelta” (Henkilö 3)*

2. Urheilijoiden henkilökohtaisen valmennuksen jatkumo ja käsiteltävät aiheet pohjautuvat urheilijan täyttämään taustatietolomakkeeseen sekä kaksi tai kolmiportaiseen valmennukseen. Henkilökohtaisesta valmennuksesta vastaa Kettunen ja tarvittaessa käytettävissä on myös psykologi Minkkinen. Tällä toimintatavalla huomioidaan urheilijoiden erilaiset lähtökohdat ja toiveet, sillä he saavat alusta alkaen vaikuttaa henkilökohtaisen valmennuksen aihealueiden käsittelyjärjestykseen.

*"Taustatietolomake oli helppo ja nopea täyttää. Tiesin heti kehityskohteeni" (Henkilö 2)*

*"Tulisin henkilökohtaiseen tapaamisen uudestaan, psykologi voisi osua joskus paremmin" (Henkilö 3)*

*"Arvostaisin systemaattisuutta ja ohjausta sekä nopeutta ja joustavuutta" (Henkilö 1)*

3. Ryhmätapaamisten osalta jatkumo on luotu tässä kehitystyössä kolmeen tapaamisaihioon, jotka ovat toistettavissa vuoden aikana tarpeen mukaan. Ryhmävalmennuksiin urheilija voi halutessaan ilmoittautua osallistuttuaan henkilökohtaiseen tapaamiseen. Ryhmävalmennuksista ja niiden organisoinnista vastaavat Kettunen ja Minkkinen yhdessä.

*"Valmennustilaisuuden rakenne oli onnistunut. Sisällöllisesti oli sopivassa suhteessa teorian tietoutta, keskustelua ja harjoitteita sekä kouluttajien roolijako on toteutettavissa selkeästi" (Henkilö 1 ja henkilö 2)*

*"Vuorovaikutuksen synty edellyttää joidenkin urheilijoiden kohdalla kouluttajilta heidän aktiivisempaa ja rohkeampaa huomioimista" (Henkilö 1)*

*"Kahden kouluttajan läsnäolo ja osallistuminen teki ryhmätilanteesta rennomman, kouluttajat täydensivät toisiaan hyvin" (Henkilö 1 ja henkilö 2)*

4. Urheilijoita ohjataan itsenäiseen harjoitteluun heti ensitapaamisesta lähtien. Harjoitteita tehdään yhdessä ensimmäisen tapaamisen yhteydessä ja edistymistä seurataan myöhemmin toteutettavassa toisessa tapaamisessa.

*"Kuntokauden välein on riittävä tavata, itsestä kiinni" (Henkilö 2)*

5. Urheilijoiden valmentajille tarjotaan mahdollisuutta osallistua henkilökohtaisen valmennustilanteen toiseen tapaamiseen, jossa sovitaan yhdessä jatkotoimista.
6. Valmentajille järjestetään vähintään kerran vuodessa oma teemailta henkisen valmennuksen eri aihealueista.

### 6.3 Osallistujakokemusten vaikutukset

Toimintamallin kaksiosaiseen käytännönkokeiluvaiheeseen osallistuivat urheilijat, kouluttajat ja projektipäällikkö. Mallin pilottikokeilun eli käytännössä tapahtuneiden yksilö- ja ryhmävalmennusten jälkeen palautetta kerättiin ennakkoinformaation, laadukkuuden, kiinnostuksen, innostuksen ja henkisen valmentautumisen ymmärryksen saavuttamisesta sekä valmennuksen persoonallistumisen onnistumisen näkökulmasta.

Kaikki kolme urheilijaa kävivät henkilökohtaisen alkustarttikeskustelun Petri Kettusen kanssa, jossa paikalla oli myös projektipäällikkö. Ryhmätilanteeseen osallistuivat Kettusen lisäksi kouluttajana toiminut Minkkinen, projektipäällikkö ja kaksi urheilijaa. Valitettavasti yksi urheilija joutui perumaan osallistumisensa ryhmätilanteeseen viime hetkellä. Seuraavassa esittelen kehitystyön tuotoksena luodun toimintamallin käyttökokeemukset kehitysehdotuksineen eri osallistujien näkökulmista.

Urheilijoiden näkökulma.

Hyvää	Kehitettävää
Yksilövalmennus: - Ennakkoinformaatio - Taustatietomake - Kouluttajan persoona - Tilannetekijät - Mielenkiinnon herääminen	Yksilövalmennus: - Internet-sivut - Fyysinen ympäristö - Motivointi
Ryhmävalmennus: - Selkeä ennakkoinformaatio ja toteutus - Teorian ja käytännön suhde	Ryhmävalmennus: - Ryhmäkoko - Toiminnallisia harjoitteita mukaan

- Ilmapiiri - Luennoitsijoiden yhteistoiminta - Kokemusten vaihto, ryhmätuki	- Harjoitteiden purkaminen
--	----------------------------

Pilottivaiheeseen osallistuneiden urheilijoiden ajatukset olivat varsin yhteneviä. Molempiin tapaamisvaiheisiin liittyneitä ennakkoinformaatioita pidettiin selkeinä, selventävinä ja mielenkiintoa herättävinä. Kiitosta urheilijoilta saivat myös tapaamisaikataulujen runsaat vaihtoehdot. Lisäksi urheilijat arvostivat ajoissa toimitettua ja helposti ja nopeasti täytettävää taustatietolomaketta sekä sen täyttöohjeita. Jatkossa urheilijat toivoivat voivansa valmistautua tapaamisiin selvittämällä henkisen valmennuksen kokonaisuutta, periaatteita ja hyötyjä ennakkoon Itä-Suomen Liikuntaopiston nettisivuilta sekä sivujen välityksellä tutustua myös kyseisen palvelun parissa olevien urheilijoiden kokemuksiin.

Henkilökohtaisissa valmennustapaamisissa valmentaja Kettusen toimintaa pidettiin ammattimaisena. Häntä oli osallistujien mukaan helppo lähestyä ja tapaaminen sujui kaikin puolin rennossa ja kuuntelevassa hengessä. Henkilökohtaisten tapaamisten tilanetekijöihin valmentaja Kettusen lisäksi lukeutuivat tapaamisen kesto ja sisältö, saavutettavuus, ilmapiiri sekä toimintaympäristö. Tapaamisen kokonaisuutta pidettiin vastaajien keskuudessa vuorovaikutteisena tilanteena, jossa rohkeni rennossa ilmapiirissä helposti kertomaan omista haasteista, tavoitteista ja toiveista. Vastaajat kokivat lisäksi keskustelun omaisen toteutuksen sekä tekemiensä käytännön harjoitteiden herättäneen heidän mielenkiintonsa henkistä valmentautumista sekä sen itsenäistä harjoittelua kohtaan.

Kehitysehdotuksia osallistujat antoivat tapaamisten fyysisen ympäristöön sekä valmennustilanteen motivointiin liittyen. Henkilökohtaiset valmennustilanteet toteutettiin tavallisessa luokahuoneessa, jonka urheilijat kokivat kolkoksi, virikkeettömäksi ja liian suureksi paikaksi. Kehitysehdotuksiksi mainittiin huoneen somistuksessa mm. värikkyyttä, urheiluaiheiset julisteet ja rennot säkkituolit. Motivoimisen mainitsivat urheilijat, jotka eivät omanneet aiempaa kokemusta henkisestä valmennuksesta (n=2). He toivoivat, että Kettunen toisi esille ensimmäisen tapaamisen yhteydessä henkisen valmennuksen hyötynäkökohtia, tarkoitusta ja kokonaisvaltaisia tavoitteita.

Ryhmätapaamisten arvokkaaksi anniksi osallistujat listasivat kokemusten vaihdon, kouluttajien yhteistoiminnan sekä käytännönharjoittelun ja teorian sopivan suhteen sisällön toteutuksessa. Ryhmätilanteen teoriaosuus sisälsi kiitettävästi ryhmäläisten välistä keskustelua, mutta vastauksissa mainittiin suuremman ryhmäkoon tuovan keskusteluihin lisää näkökulmia. Urheilijoiden mielestä sopiva ryhmäkokoo olisi jatkossa 5-8 osallistujaa. Ryhmävalmennuksessa toteutetut käytännönharjoitukset koettiin hyödyllisiksi ja helposti toteutettaviksi itsenäisestikin. Samalla urheilijat toivoivat jatkossa niiden systemaattisempaa purkamista henkilökohtaisella tasolla. Aikaisemmin henkisen valmennuksen kanssa tekemisissä ollut urheilija toivoi myös toiminnallisia harjoitteita ryhmätilanteisiin. Hänen kokemustensa pohjalta kyseiset harjoitteet edellyttävät enemmän heittäytymistä ja uskallusta ottaa kiperät asiat eri tavalla käsittelyyn.

Yleisesti kouluttajat saivat osallistujilta paljon myönteistä palautetta ammattimaisuudestaan, käytännönläheisyydestään sekä luontevasta ja toisiaan täydentävästä yhteistoiminnasta. Urheilijoiden mielestä tällaisia lajista riippumattomia valmennustilanteita/ tapaamisia tulisi ehdottomasti toteuttaa jatkossakin.

#### Kouluttajien näkökulma.

Hyvää	Kehitettävää
<p>Yksilövalmennus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ilmoittautumisjärjestelmä</li> <li>- Vastuualueiden selkeys toteutuksessa</li> <li>- Urheilijoiden eri valmiustasojen huomiointi</li> <li>- Valmiit kontaktit ja työkalut</li> <li>- Jatkuvuuden huomiointi</li> </ul> <p>Ryhmävalmennus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kokonaisuuden hallinta</li> <li>- Yhteistyö</li> </ul>	<p>Yksilövalmennus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ympäristö</li> <li>- Urheilija- valmentaja treffit</li> <li>- Palautteenhankinta menetelmät</li> <li>- Mittarit</li> <li>- Markkinointi ja tiedotus</li> </ul> <p>Ryhmävalmennus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suurempi ryhmäkokoo-) vuorovaikutus</li> <li>- Kesto</li> <li>- Jatkoaiheiden otsikot</li> </ul>

Kouluttajien näkemykset ilmoittautumisjärjestelmän osalta olivat samoilla linjoilla urheilijoiden kanssa. Palvelunpariin hakeutumista pidettiin keskitettynä, sujuvana ja selkeänä kokonaisuutena, jota tulisi vielä täydentää varsinaisilla markkinointitoimenpiteillä. Erityisen kiitollisina luodun palvelun kokonaisuudessa kouluttajat näkivät heidän työnjakonsa selkeyden sekä urheilijoille suunnitellun valmennustasojärjestelmän. Jatkuvuuden huomiointi nostettiin kouluttajien keskuudessa erittäin tärkeäksi osa-alueeksi niin urheilijoiden kuin taloudenkin näkökulmasta. Palveluntarjonnan tehokkuutta kuvaavia mittareita tulisi kouluttajien mielestä kuitenkin kehittää toiminnan ympärille jatkossa. Lisäksi lajivalmentajien mukaan ottaminen sekä systemaattinen viestintä ja palautteen kerääminen vaativat vielä työryhmältä sen jäsenien mukaan suunnittelua ennen toimintamallin lopullista muotoa. Ryhmävalmennusten osalta seuraavien aiheiden päättäminen sekä tapaamisen keston rajaaminen maksimissaan kahteen tuntiin kuuluvat myös yhtenä osana tämän työn ulkopuolella jatkuvaan suunnittelutyöhön.

*Tavoitteena oli luoda selkeä malli siitä, miten Itä-Suomen Liikuntaopiston valmennuskeskus aloittaisi henkisen valmennuspalvelun tarjoamisen. Mielestäni tässä onnistuttiin tämän kehitystyön myötä erinomaisesti. Koossa on selkeä paketti siitä, kuka vastaa toiminnan toteuttamisesta sen missäkin vaiheessa ja miten urheilijoita ohjataan eteenpäin ja syvemmälle heidän oman suorituksenhallintansa käsittelyssä. Valmennuskeskuspäällikkö Kettunen.*

#### Valmentajien näkökulma.

Joensuussa 20.4.2013 järjestetty psyykkisen valmennuksen seminaari kokosi yhteen 24 valmentajaa, urheilijaa tai muulla tavoin urheilun ja urheilijoiden parissa työskentelevää henkilöä. Heistä 20 vastasi seminaariväelle paikan päällä järjestettyyn webropol-kyselyyn. Kyselyn avulla halusimme selvittää, olisiko urheiluväellä innokkuutta osallistua päivän mittaisiin asiantuntijaseminaareihin. Tiedustelimme myös, millainen kuva heille jäi tämän toimintamallin kehitystyövaiheessa järjestetystä seminaarista ja sen sisällöstä sekä olisiko heillä osallistujina toiveita tulevaisuuden aihepiireistä. Samalla tiedusteltiin myös valmentajien osallistumishalukkuutta oman urheilijansa henkisessä valmentautumisessa. Seminaariväki arvioi seminaariin liittyviä kokonaisuuksia asteikolla huono, menettelee, hyvä ja erinomainen. Vastaajien vähyden vuoksi käsittelen seminaarin osallistumiskokemuksia suuntaa antavina palautteina ja kehitysehdotuksina tulevaisuutta varten.

Yleisesti seminaarin sisältö oli vastannut osallistujien ennakko-odotuksia joko hyvin tai erinomaisesti. Seminaarissa käsiteltyjä asioita osallistajat kokivat voivansa hyödyntää omassa valmennustyössään, puhujat koettiin asiantuntijoiksi ja jaettu esitysmateriaali hyödylliseksi. Erityisesti seminaarissa puhuneista henkilöistä saivat kiitosta Paula Arajärvi (psykkisen valmennuksen työkalut), Juha Minkkinen (Suorituksenhallinnan kehittäminen) sekä Petri Kettunen (joukkueen henkiset taidot). Myös yleiset seminaarijärjestelyt, kuten tila, tunnelma, tarjoilut, aikataulussa pysyminen ja verkostoitumisen mahdollisuus saivat osallistujilta suurimmaksi osaksi hyvän tai erinomaisen arvosanan.

Toisaalta vapaan seminaaripalautteen kohdalla osallistajat ottivat kantaa lähinnä seminaaripäivän keston ja antiin. Päivää pidettiin hivenen pitkänä ja rankkana, hetkittäin jopa puuduttavana kalvosulkeisena. Samalla vastauksissa tuotiin kuitenkin esille myös koulutuksesta saatujen uusien ideoiden ja ajatusten sekä käytännönharjoitusten myötä kasvanut valmennusmotivaatio sekä varmistus omien jo käytössä olevien toimintatapojen oikeellisuudesta.

Vastaavanlaisia seminaareja toivottiin järjestettävän valmentajille ja muille urheilijoiden kanssa toimijoille jatkossakin. Osallistujien mielestä Suomessa ollaan vielä alkutekijöissä psykkisen valmennuksen osa-alueella osittain koulutuksen puutteellisuudenkin seurauksena. Yleisesti koettiin omat tiedot aiheesta vaillinaiseksi ja muutenkin aiheesta ei kuule kyselyyn vastanneiden mukaan liiemmin työkentällä puhuttavan. Psykkisen valmennuksen asiantiedon ja työkalujen lisäksi seminaarin anti olisi osallistujille jatkossa mieltämyös myös muistakin näkökulmista. Erittäin tärkeäksi oli koettu mahdollisuus keskustella muiden valmentajien kanssa urheilusta. Aktiivisen kanssakäymisen muiden alalla työskentelevien kanssa antoi kahden vastaajan mielestä tukea omaan työskentelyyn ja psykkisen valmennuksen osa-alueiden tiedosta koettiin olevan apua myös valmentamisen ulkopuolelle, arkielämään.

Osallistajat antoivat myös lukuisia ideoita seuraavaa seminaaria varten. Ehdotukset kokosin seuraavien otsikoiden alle:

- 1) Urheilijoiden ja valmentajien käytännön kokemustarinat, joissa eri lajien näkökulmat, vaatimukset ja luonne tulisi selkeästi esille.
- 2) Käytännön menetelmät henkisessä valmennuksessa

- 3) Urheilijan taustahenkilöiden toimintaympäristö ja työssä jaksaminen
- 4) Henkinen valmennus – kaikkienko oikeus? valmentajan ja urheilijan näkökulma
- 5) Valmentajan ja valmennettavan välinen vuorovaikutus

#### **6.4 Asetettujen tavoitteiden saavuttamisen arviointi**

Kehitystyössä laaditulle toimintamallille ennakoon määritellyt tavoitteet on pyritty otamaan huomioon prosessin jokaisessa vaiheessa. Kehitystyöryhmän mielestä urheilijoille suunnatun ja urheilijalähtöisen henkisen palvelun tavoitteet saavutettiin tämän kehitystyön myötä syntyneessä palvelumallissa hyvin.

Palvelun laadukkuutta ja uskottavuutta osoittavat urheiliijaan keskittyminen, urheilijan aktiivinen ohjaaminen sekä ammattitaitoiset kouluttajat. Monimuotoisen palvelusta tekevät kouluttajien lisäksi erilaiset työskentelymenetelmät sekä käytännönharjoitukset. Taloudellisten tavoitteiden saavuttamiseksi valmennustoiminnasta vastaa mahdollisimman pitkälle opiston omaan henkilökuntaan kuuluva Petri Kettunen.

Eri toimijoiden sitouttaminen sujui helpohkosti asian erittäin suuren mielenkiinnon ja tärkeäksi kokemisen vuoksi. Molemmat kouluttajat ovat innokkaasti sitoutuneet jatkaamaan tässä kehitystyössä esitettyjen toimintojen toteuttamista tulevaisuudessa. Urheilijoiden sitouttamistahan kehitystyöryhmä oli miettinyt ennakoon ja tulos oli ainakin pilottieurheilijoilta saaman palautteen mukaan positiivinen. Urheilijan omaehtoinen hakeutuminen palvelun käyttäjäksi ja taustatielomakkeeseen pyydettyvät urheilijan ennakopohdinnat sekä heti ensimmäisestä kerrasta alkanut johdonmukainen valmennustoiminta kotitehtävineen herättivät pilottieurheilijoiden mielenkiinnon ja heille heräsi tunne siitä, ”että nyt ollaan tosissaan”. Urheilijoista kaksi jatkavat yhteistyötä henkisen valmentajan kanssa edelleen, tämän prosessin jo päätyttyä.

Tämän kehitystyön aikana tuotettu materiaali ja urheilijoille suunnatut ennakko-informaatiot jäävät sellaisinaan valmennuskeskuspäällikön hyödynnettäviksi. Sujuva organisointi tapaamisaikataulujen, tehtävien palautusten ja yleisen tiedonkulun osalta mahdollistuu siis jatkossakin, tosin nyt valmennuskeskuspäällikön omasta toimesta. Silmä, että henkisestä valmennuksesta vastaava Kettunen sitoutui hoitamaan yhteydenpi-



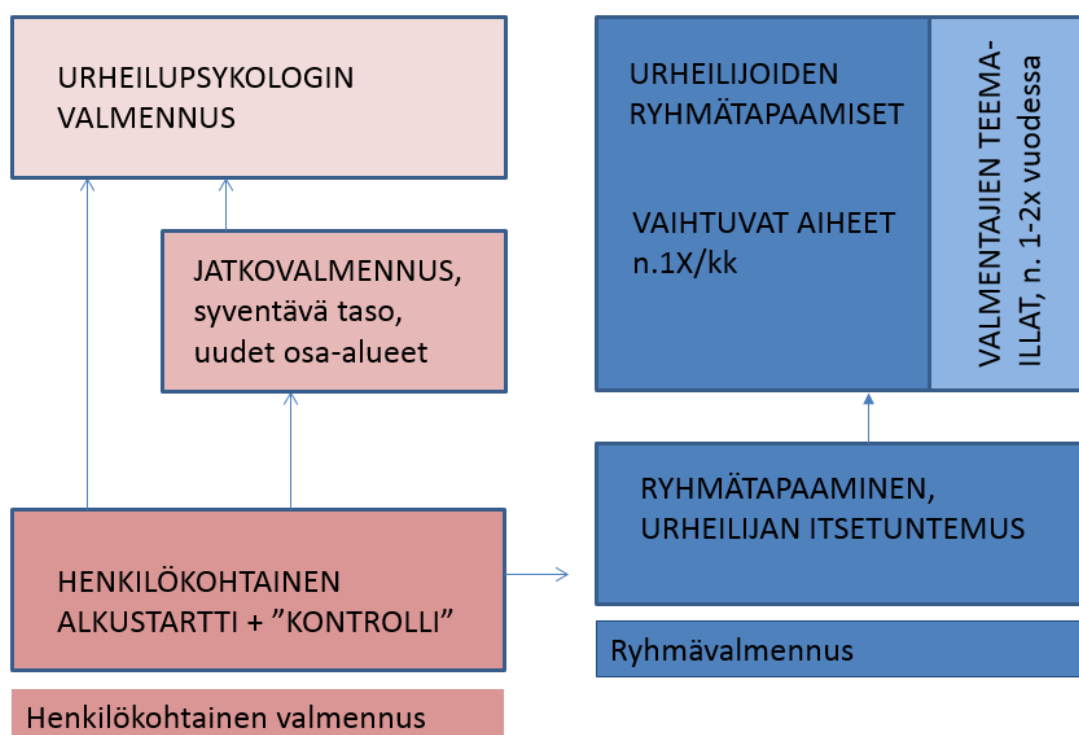
don urheilijoihin henkilökohtaisesti, on varmasti iso merkitys jatkossa toiminnan sujuvuuden, yksinkertaisuuden ja tavoitettavuuden kannalta.

Urheiliijaan keskittyminen ja aktiivinen ohjaaminen näkyvät selkeänä ennako-ohjeistuksena, taustietolomakkeen vaatimisella ja jo heti ensitapaamisella alkavalla henkisellä valmentautumisella. Toiminnan jatkuvuus on saavutettu alkukartoituksen yhteydessä tehdyn urheilija-arvioinnin myötä. Tämän avulla Kettusen on helppo ohjata urheilijaa eteenpäin käsiteltävän aiheen puitteissa tai ohjata hänet seuraavan aihepiirin pariin. Tarvittaessa Kettusella on aktiivinen rooli urheilijan ja Psykologi Minkkisen aika-  
taulujen yhteen sovittamisessa.

Toimintamallin mukainen henkinen valmennustoiminta on tarkoitus käynnistyä kevään 2014 aikana. Se hakeutuvatko urheilijat alkuperäisen tavoitteen, eli oman suorituksenhallinnan kehittämisen merkeissä palvelun käyttäjiksi ja kuinka houkutteleva toimintamalli tällaisenaan urheilijoiden keskuudessa on, jää nähtäväksi tulevaisuudessa.

## 7 Henkisen valmennuksen toimintamallin esittely

Kehittämistyön tavoitteena oli luoda mahdollisimman selkeä, kiinnostava, kustannustehokas, käytännönläheinen ja urheilijoiden tarpeet ja toiveet huomioiva henkisen valmennuspalvelun toimintamalli. Toimintamallin suunnitteluvaiheessa määräävinä tekijöinä olivat myös tulevien kouluttajien ammattitaito ja ajankäyttömahdollisuudet, urheilijoiden taloudelliset resurssit sekä valmennussuhteen jatkuvuuden ja syventämisen mahdollistaminen.



Kuvio 2. Henkisen valmennuspalvelun toimintamalli tässä kehitystyössä.

Edellä esitellyn toimintamallin ja Itä-Suomen Liikuntaopiston tarjoaman henkisen valmennuspalvelujen käyttäjiksi voivat hakeutua kaikki yli 15-vuotiaat, omaan urheiluuraansa panostavat henkilöt. Toimintamallista muodostui kaksitahoinen, jolloin pystyimme mielestämme vastaamaan parhaiten urheilijoiden monimuotoisiin toiveisiin ja tarpeisiin ja säilyttää samalla taloudelliset realiteetit toiminnan toteutuksessa. Henkilökohtaisen valmennuksen polulla voi jatkaa ns. alusta loppuun saakka tai rinnalla voi ottaa osaa myös ryhmässä käytäviin tapaamisiin läpi urheilulajirajojen. Valittavissa on yksilövalmennuksen puolella henkisen valmennuksen kanssa toimineen erikoisammatti-valmentajan valmennuksen lisäksi myös urheilupsykologin palvelut. Ensimmäisenä

mainitun apu on vaihtoehtoista edullisempi. Ryhmävalmennustilanteiden toteutuksesta vastaavat Kettunen ja Psykologi Minkkinen yhdessä.

Toimintamallin lopputuotelma on hyvin urheilijalähtöinen. Palvelun pariin hakeutessaan urheilija saa itse määritellä käsiteltävän osa-alueen, häntä ohjataan itsenäiseen harjoitteluun suorituksenhallinnassa ja jatkumo henkilökohtaisten tapaamisten ja ryhmätapaamisten osalta on täysin kiinni urheilijasta ja hänen taloudellisista resursseistaan. Urheilijalähtöisyyttä tuo esille myös ryhmävalmennuksessa käytettävät keskustelu- ja harjoitusmenetelmät, joiden tarkoituksena on vaihtaa kokemuksia, tuoda esille urheilijoiden kohtaamia tilanteita/ haasteita ja onnistumisen hetkiä yms. tuntemuksia aina kulloisenkin aihepiirin sisällä.

## **7.1 Henkilökohtainen valmennus**

Urheilijan hakeutuessa henkiseen valmennukseen, tulee hänen ensin täyttää taustatietolomake. Taustatietolomake on tulostettavissa valmennuskeskuksen nettisivuilta tai sen voi tilata/ noutaa itselleen opiston toimistosta tai suoraan palvelusta vastaavalta henkilöltä. Taustatietolomakkeen avulla hankitaan tietoa urheilijan harjoittelutaustasta sekä urheilu-uran tavoitteista ja haasteista. Lisäksi kartoitetaan urheilijan odotuksia henkisen valmennuksen yhteistyöstä ja toiveita työstettävistä painopistealueista suorituksenhallinnan eri osa-alueilla. Taustatietolomakkeen urheilija palauttaa suoraan valmennuspäällikkö Kettusen sähköpostiin. Taustakartoituksen saatuaan Kettunen päättää, onko hänen ammattitaitonsa ja käytettävissä olevat työkalut riittäviä avustamaan urheilijaa eteenpäin, vai ohjaako hän urheilijan suoraan urheilupsykologin vastaanotolle. Mikäli eteenpäin ohjausta jossakin vaiheessa tarvitaan, toimii Kettunen ensitapaamisen järjestämisessä ns. aikataulujen sovittelijana urheilupsykologi Minkkisen ja urheilijan välillä.

Henkilökohtaisen valmennuksen alkustarttiin Kettunen kutsuu urheilijan mahdollisimman pikaisesti. Alkustartti kestää noin tunnin ja sen tavoitteena on tutustua puolin ja toisin, luoda viihtyisä ja välitön ilmapiiri ja ennen kaikkea – päästä asiassa eteenpäin. Urheilijan taustatietolomakkeessa tärkeimmäksi asemoidun teeman ympärillä käydään keskusteluja, tehdään käytännön harjoitteita ja mahdollisuuksien mukaan suoritetaan myös alkumittauksia (esim. keskittymiskyky). Kettunen ohjaa urheilijoita myös itsenäi-

seen harjoitteluun ja harjoituspäiväkirjan pitämiseen. Tapaamisessa keskustellaan myös lajivalmentajan osallistumisesta henkisen valmennuksen prosessiin. Alkustartin kertamaksuun kuuluu noin kuukauden päähän sovittava kontrollikäynti.

Ensimmäiseksi valitun suorituksenhallinnan kehittämisteeman ympärillä voi tapaamisia olla useita ja harjoitteiden haastavuutta lisätään aina urheilijan kehittyessä. Lopulta porras voi olla urheilupsykologin luona vierailu tai henkilökohtaisten tapaamisten jatkaminen suorituksenhallinnan eri näkökulmasta katsottuna.

## **7.2 Pienryhmätapaamiset**

Henkilökohtaisen alkukartoituksen jälkeen urheilijalla on mahdollisuus ilmoittautua kuukausittain järjestettäviin ryhmätapaamisiin. Ryhmätapaamisten teemat ovat ennalta määriteltäviä ja niistä informoidaan alkukartoituksen käyneitä urheilijoita sähköpostitse. Ryhmätapaamisten aihealueet ovat nähtävillä myös nettisivuilla. Ryhmävalmennuksiin osallistuu kerrallaan 4-8 urheilijaa. Ryhmätapaamisten alkustartti, itsetuntemuksen kehittäminen on kaikille ”pakollinen”. Tämän jälkeen ryhmätapaamisiin voi ilmoittautua aina teeman kiinnostavuuden tai koskettavuuden mukaan. Tämän kehitystyön puitteissa määriteltiin kolme ryhmätapaamisen teemaa, jotka toistuvat palvelun ensimmäisen vuoden aikana kolmeen kertaan. Teemoja ovat: urheilijan itsetuntemuksen kehittäminen, kilpailukauden henkinen valmentautuminen ja kilpailuun valmistavan kauden henkinen valmentautuminen.

Ryhmätapaamisten kesto on noin kolme tuntia. Ryhmätapaamisten valmennuksesta vastaavat yhteistyössä valmennuskeskusvastaava ja urheilupsykologi. Kokoontumiset sisältävät asiantuntijoiden alustuksen lisäksi runsaasti yhteistä keskustelua kokemuksista ja toimintatavoista aina kulloinkin käsiteltävän teeman ympäriltä. Yleisen keskustelun lisäksi tehdään myös urheilupsykologin ohjaamia käytännönharjoitteita.

Henkilökohtaisen valmennuksen ja ryhmätapaamisten lisäksi valmennuskeskus järjestää puolivuositteittäin teema-illan erikseen myös valmentajille. Esillä ovat tuolloin valmentajia koskevat ns. kuumat kysymykset.

## 8 Pohdinta

Kehitystyön yhteenvetona voidaan todeta, että Pohjois-Karjalaiset kilpa- ja huippu-urheilijat sekä valmennuskentän eri toimijat mieltävät henkisen valmentautumisen tärkeäksi osaksi omaa valmennuskokonaisuuttaan. Halukkuus ja tahto omien henkisten valmiuksien kehittämiseen ovat olemassa, mutta mahdollisuudet tietotaidon lisäämiseksi ovat vähäiset. Yleistystä päätelmään ei pelkästään tämän aineiston perusteella ole kuitenkaan mahdollista tehdä.

Urheilijat, jotka mielsivät henkisen valmentautumisen tärkeäksi osatekijäksi suorituksenhallinnan kehittymisessä, toivat esille henkisen valmennuksen tarpeinaan valmentajan tavoitettavuuden, valmennussuhteen jatkuvuuden, ja itsenäiseen harjoitteluun oppimisen sekä erilaisiin menetelmiin ja työkaluihin tutustumisen. Lisäksi he listasivat lukuisia yksittäisiä kokemiaan tilanteita tai haasteita, joihin toivoivat saavansa valmennusta tai ohjausta. Vastausten pohjalta voidaan olettaa, etteivät urheilijat välttämättä miellä arkivalmennuksessa kohtaamiensa harjoitteiden tai tilanteiden vahvistavan heidän psyyketään, vaan kaipaavat fyysisten harjoitteiden rinnalle erillisiä henkisen valmennuksen tilanteita. Sitä tiedostavatko urheilijat millään tavoin arjessa tapahtuvan valmennuksen vaikutuksia heidän psyykeensä kehittymiseen, ei kuitenkaan tämän kehitystyön myötä käy ilmi. Tähän urheilijoiden tämänhetkiseen tarvetilaan, nyt luodulla toimintamallilla on pyritty vastaamaan mahdollisimman kattavasti.

Nyt luodun toimintamallin tarkoituksena on suunnata koulutustilaisuuksia myös valmentajille sekä huomioida yksittäisten urheilijoiden valmennustilanteissa myös yhteistyön heidän varsinaisen valmentajan kanssa. Valmentajat nostivatkin urheilijoita enemmän asialistalle heille suunnattuihin henkisen valmennuksen koulutustilaisuuksiin kokonaisvaltaisen lähestymisnäkökulman, kuten vuorovaikutustaitojen kehittämisen, urheilijapersoonan ymmärryksen lisäämisen arjessa, palautteen antamisen, valmentajan roolin kilpailupäivänä ja urheilijan tukemisen epäonnistumisen hetkellä. Koulutussisältötoiveista voisi päätellä, että valmentajat lienevät oivaltaneet urheilijoita enemmän, että suorituksenhallinnassa vaadittavaan henkisen kantin vahvuuteen vaikuttavat enemmän urheilijan ja valmentajan välinen vuorovaikutus ja toiminta arjessa kuin satunnaisesti toteutettavat erilliset henkisen valmennuksen harjoitteet.

## 8.1 Tutkimuksen kokonaistulosten pohdintaa

Päätavoitteena oli selvitystyön avulla luoda kilpa- ja huippu-urheilijoiden tarpeisiin soveltuva henkisen valmennuksen toimintamalli. Tässä työryhmä onnistui hyvin, sillä mikäli urheilija saa vaikuttaa ja asettaa itse omat tavoitteensa, sitoutuu hän tekemiseen paremmin. Samalla myös motivaatio kasvaa. (Närhi & Frantsi 1998, 57-60.) Nyt kehitetty taustalomake vastaa juuri tähän tarpeeseen. Lisäksi eri henkilöiden välille syntyneet valmennustasot mahdollistavat yksittäisen urheilijan kohdalla vielä syvemmin hänen tarpeisiinsa ja toiveisiinsa vastaamisen. Urheilijan kokemukset, valmiudet suorituksen hallinnan eri osa-alueilla ja tavoitteet tulevat myös kattavasti huomioitua starttitapaamisen yhteydessä. Työryhmä koki, että erityisesti ensitapaamisesta on pyrittävä luomaan tilaisuus, jossa urheilijat kokevat saavansa jo henkilökohtaista valmennusta sekä eväitä itsenäiseen harjoitteluun. Käytäntö myös osoitti, että tämä on mahdollista saavuttaa urheilijasta etukäteen saadun taustatiedon avulla. Tärkeänä lisänä ja jatkotoimenpiteenä työryhmä piti myös jatkovalmennuksen sisällyttämistä starttitapaamisen jatkumoksi. Nämä työryhmän etukäteen laajasti pohtimat tavoitteet sekä onnistunut käytännön toteutus tuntuvat olleen myös ratkaisevia tekijöitä urheilijoiden positiivisen valmennuskokemuksen saavuttamisessa. Weinberg & Gould (2007,55-57) toteavatkin että on tärkeää huomioida, että urheilijoiden motivaation syntyyn on olemassa monia syitä.

Työnjako valmennuksesta vastaavien Kettusen ja Minkkisen kesken mahdollistaa henkisen kantin kehittämisen lisäksi tarvittaessa myös erilaisten pelkotilojen, loukkaantumisista kuntoutumisen tai muiden haasteellisempien asioiden tai tilanteiden käsittelyn. Itsenäisen harjoittelun merkitys urheilijan oman henkisen kantin kasvattamisessa on kuitenkin suuri. Tähän vaikuttaa tietysti urheilijan oma motivaatio toistaa valmennustilanteissa tehtyjä harjoitteita, mutta omalta osaltaan myös Kettusella on iso rooli motivaation herättämisessä. Työryhmä uskoo, että Kettusen asema maajoukkuevalmentajana sekä hänen eloisa ja erittäin asiantunteva persoonansa sopii hyvin rentouttamaan starttitapaamisen jännittävää luonnetta, mutta pystyy samalla vakuuttamaan urheilijalle, että tosissaan ollaan liikkeellä. Tätä päätelmää vahvistaa myös urheilijoilta saatu palaute.

Tulevaisuudessa on kuitenkin syytä miettiä henkisen valmennuskoulutuksen suuntaamista tiiviimmin valmentajien suuntaan. Tällöin valmentajat osaisivat laatia tietoisesti

harjoitusohjelmiin tavoitteita myös henkisen valmentautumisen osa-alueilla ja sisällyttää tavoitteet osaksi perusharjoitteiden toteuttamista ja omaa toimintaansa. Koulutusten sisällön tulisi painottua tämän kehitystyön aikana saatujen valmentajatoiveiden myötä vuorovaikutuksen ja vuorovaikutustaitojen merkityksen ymmärtämiseen ja harjoitte- luun. Valmentajat osaisivat näin entistä paremmin välittää urheilijoille päivittäin tietoi- sesti viestiä siitä, että arjessa tapahtuvan harjoittelun yhteydessä henkisten ominaisuuksien kehittäminen on myös saavutettavissa ja erittäin merkityksellistä. Tämä syventäisi varmasti luottamusta urheilijan ja valmentajan välille sekä lisäisi arvokasta vuorovaiku- tusta heidän välillään. Nyt syntyneen toimintamallin alaisuudessa olisi helppo toteuttaa mm. erilaisia urheilija-valmentajaparille suunnattuja vuorovaikutus- tmvs. koulutuksia varsinaisten asialuentojen ja seminaarien rinnalla sekä kuulla esimerkiksi jo uransa lo- pettaneiden urheilijoiden kokemuksia. Itä-Suomen Liikuntaopiton eduksi olisi myös henkisten valmennuspalveluiden laajentaminen yritysmaailman suuntaan. Tällä olisi merkitystä erityisesti näkyvyyden ja talouden kannalta, ja suunnitelmat ovatkin jo vireil- lä.

Henkisen valmennuksen organisoinnista pyrittiin tekemään mahdollisimman ketterä, jouheva ja tavoitettava. Valmennustoiminnan kehittämistyöllä tavoiteltiin myös moni- muotoista, laadukasta ja taloudellista toteutustapaa. Näillä katsottiin ennakoon olevan hyvin tiivis yhteys keskenään, sillä jos palvelu on helposti hankittavissa, edullista, mie- lenkiintoista ja tarpeen tunnetta herättävää, kiinnostaa se varmasti myös urheilijoita. Jos taas valmentajat ovat esim. heikosti tavoitettavissa tai palvelu ulkopuolisen asiantuntijan tuottamana urheilijalle kohtuuttoman arvokasta ei palvelua mielletäisi välttämättä tar- peelliseksi. Taloudellinen, laadukas, selkeä, jatkuva ja tavoitettava oli sekä urheilijoiden että kehitystyöryhmän tavoiterimpu, joka tuntui aluksi isolta haasteelta. Kuinka luoda uusi ja vielä maksullinen palvelu asiakaskunnalle, jolla kuluja varsinaisesta kilpailutoi- minnastakin on jo yllin kyllin eikä henkisen valmentautumisen välttämättä katsota vielä tuovan riittävästi lisäarvoa kilpaurheilun alkuvaiheilla.

Käytännössä toimintamallin kehitystyön mahdollistivat siis urheilijat. Sillä heille suun- natun kyselyn myötä varmentuivat seuraavat asiat: 1) Henkisestä valmennuksesta voisi heidän mukaansa vastata psykologin lisäksi joku muu asiantuntijataho. 2) Urheilijat oli- sivat valmiita osallistumaan ja kehittämään kantiaan myös ryhmävalmennustilanteissa.

3) He olisivat valmiita vastaamaan harjoitteiden toteuttamisesta myös itsenäisesti. Urheilijoiden ehdottamaa palvelun kertamaksua kuukausimaksun sijaan työryhmä piti myös varteenotettavana vaihtoehtona. Nämä tiedot antoivat työryhmän toiminnalle merkittävää väljyyttä, mutta loivat siis samalla mahdollisuudet uuden tukipalvelun kehittämiseksi alueen kilpa- ja huippu-urheilijoille. Merkittävänä lisänä pidettiin urheilijoiden positiivista suhtautumista kustannuksiin, sillä epäily urheilijoiden maksuhalukkuudesta henkisen valmennuksen palvelusta oli suurehko. Lisäksi palvelun taloudellinen kannattavuus Itä-Suomen Liikuntaopiston näkökulmasta katsottuna makasi pitkälti sen varassa, että valmennuspalvelusta voisi vastata pääasiassa omaan henkilökuntaan kuuluva Kettunen eikä päävastuussa olevaa valmennusresurssia tarvitsisi palkata ulkopuolelta. Kolmantena talouden kannalta merkittävänä mahdollisuutena pidettiin ryhmävalmennustilanteita. Tämän kehitystyön ryhmätilanne jäi osallistujien puolesta vajaaksi, mutta antoi valmennuksista vastaaville tahoille vahvistuksen siitä, että urheilijat uskaltautuvat kyselemään ja jakamaan kokemuksiaan myös ryhmätilanteissa.

Erilliseksi toiminnalliseksi tavoitteeksi työryhmä asetti kehitystyön alkuvaiheessa sen, että urheilijoiden odotetaan hakeutuvan palvelun käyttäjiksi ensisijaisesti heidän oman suoritushallinnan kehittämiseksi eikä suorituksessa esiintyvien ongelmien ratkaisemiseksi ja voittamiseksi. Tällä tarkoitettiin käytännössä sitä, että urheilijat olisivat ”ajoissa liikkeellä” ja että palvelun parissa olevat urheilijat oppisivat hyödyntämään henkisen valmennuksen jatkuvuutta omalla urallaan. Yksi pilottivaiheeseen osallistunut urheilija onkin jatkanut Kettusen ohjauksessa tietoista henkistä valmentautumistaan juuri tästä näkökulmasta. Voisikin todeta, että ymmärrys ja into henkistä valmentautumista kohtaan hänen kohdallaan ovat lisääntyneet ja tämän seurauksena myös tarve suoritushallinnan eri osa-alueiden harjoittamiseen on kasvanut. Tämä on tavoitetilä, johon tähdätään siis jatkossakin.

Kehitystyöhön kohdistetut resurssit eivät olleet taloudellisesti kovin merkittäviä. Euroja ei varsinaisesti tarvinnut liikutella ainuttakaan, sillä varsinaisten työtehtäviensä ohella Kettunen, Eronen ja Minkkinen vastasivat toimintamallin kehitystyöprosessista omalla työpanoksellaan. Toki työpanoksen suuntaaminen kehitystyöhön voidaan määritellä myös euroina, mutta tässä tapauksessa sitä ei nähdä tarpeellisena. Mainittavaksi lisäresurssiksi voidaankin nostaa työryhmän innokkuus ja joustavuus. Ilman lisäkorvausta



omalla työajallaan uuteen kehitysprosessiin osallistunut kolmikko osoitti näin vahvaa tahtoa ja halua kehittää alueen valmennustoimintaa. Fyysisinä valmennustiloina pilottivaiheessa toimivat Itä-Suomen Liikuntaopiston omat tilat, joten myöskään käytännön tilanteissa ei ollut tarvetta vielä tässä vaiheessa lisäinvestointeihin. Toki käytössä ei ollut ns. ihanteellinen henkisen valmennuksen ympäristö, joten erityisesti valmennusympäristön viihtyvyyteen on valmentajien palkkauksen lisäksi löydyttävä euroja tulevaisuudessa.

Kokonaisuudessaan panostus kattavaan selvitystyöhön henkisen valmennuksen toimintamallin kehitystyössä oli riittävä. Urheilijoiden osalta oli alustavasti tarkoitus kerätä tietoa vain parista Pohjois-Karjalan alueella hallitsevasta menestyslajista (ampumahiihto ja suunnistus). Urheilijamateriaalin ja sen myötä myös palvelun käyttäjien vähyys kuitenkin arvelutti. Joten tarkemman pohdinnan jälkeen kehitystyöryhmä luopui lajinäkökulmasta ja päätyi keräämään alustavaa tietoa henkisen valmennuksen kokemuksista, toiveista ja tarpeista kaikilta täysi-ikäisyyden saavuttaneilta Pohjois-Karjalan alueen kilpaja huippu-urheilijoilta. Tämä oli hyvä muutos, sillä yleisiä piirteitä luodessa oli järkevää kartoittaa tarpeita ja toiveita mahdollisimman laajalta joukolta. Samalla koko alueen urheiluväki saatettiin tietoiseksi kyseisestä kehitystyöstä. Samat verkostot ovat hyödynnettävissä myös henkisen valmennuksen markkinoinnissa sen toimintamallin kokonaisuuden valmistuttua.

Alun perin oli tarkoitus kerätä henkisen valmennuksen käyttökokemuksia myös uransa jo päättäneiltä urheilijoilta tai valmentajilta. Tämä suunnitelma jäi kuitenkin pois työn edetessä, sillä katsoimme, että urheilijoiden ja valmentajien näkemykset henkisen valmennuksen tarpeellisuudesta olivat niin yksimielisiä, ettei entisten urheilijoiden/valmentajien haastattelu tässä vaiheessa tuottaisi enää uutta tietoa tai lisäarvoa toimintamallin kehitystyölle. Tätä näkökulmaa ei ole kuitenkaan syytä unohtaa täysin, vaan toimintamallin alaisuuteen voisi liittää esimerkiksi koulutustilaisuuksia, joissa uransa jo lopettaneet urheilijat olisivat kertomassa omia kokemuksiaan ja tuomassa valmentajille näin tärkeää tietoa urheilijoiden ajattelutavoista ja suhtautumisesta urheilu-uran nousu- ja laskukausiin.

Kartoituksen lisäksi oli perusteltua ns. koeajaa valmennusportaiden eri vaiheet myös käytännössä, jolloin kehitystyöryhmän oli mahdollista heijastaa omia kokemuksiaan urheilijoiden vastaaviin. Luodun toimintamallin yleisistä vaiheista, toimivuudesta ja kehittämiskohteista saatiin näin selvyys. Panostuksen tuotoksena syntynyt toimintamalli on organisaation ja valmennuskeskuksesta vastaavan Kettusen mukaan toimiva ja järkevä. Toki sen on oltava avoin myös tulevaisuudessa eteen tuleville muutostarpeille. Erityisen ilahduttavaa oli kyselyyn vastanneiden urheilijoiden halukkuus osallistua kehitystyön käytännönvaiheeseen. Vastanneista (n=29) 22 urheilijaa ilmoittautui vapaaehtoiseksi myös käytännönvalmennuksiin. Tämä osoittaa omalta osaltaan sen, että urallaan voimakkaasti eteenpäin pyrkivät ja jo menestyvät urheilijat näyttäisivät hakeutuvan aktiivisesti henkisen valmennuksen tilaisuuksiin, mikäli sellaisia olisi tarjolla. Toisaalta Pohjois-Karjalan alueella menestyvien useiden joukkuepallolajien edustajista vain kaksi urheilijaa vastasi kyselyyn. Kertooko vähäinen vastaajamäärä sekä joukkuelajien edustus siitä, etteivät he kokeneet asiaa merkitykselliseksi tai eivät ole tietoisia valmennuksen kokonaisvaltaisuudesta jää arvoitukseksi. Vastaamattomuus tukee ainakin sitä, että henkisen valmennuksen tarjontaa tulisi suunnata aktiivisesti myös palloilujoukkueiden valmentajille ja lisätä näin tietoisuutta henkisen valmennuksen merkityksestä, menetelmistä ja joukkueurheilun kokonaisuudesta. Oma merkitys vähäiselle vastaajaprosentille saattoi olla myös työryhmän tietoisesti laatimalla laajalla kyselylomakkeella.

Kehitystyöprosessin aikana oli varsin selvää, että urheilijoita kuullaan kehitystyön jokaisessa vaiheessa. Urheilijoiden osallistamisella oli suuri merkitys kehitystyön etenemisessä ja toimintamallin rakenteiden synnyssä ja valmennusketjun toimivuuden tarkastelussa. Valmennustilanteiden sisältöjen osalta urheilijoita olisi varmasti voinut osallistaa syvällisemminkin ja selvittää näin samalla heidän kokemuksiaan enemmän varsinaisesta valmennussisällöstä ja sen käsittelystä. Tämä kehitystyö rajautui kuitenkin mm. toimintamallin yleispiirteiden ja valmennusvastuun luomiseen, joten sitä ei katsottu tarpeelliseksi. Toisaalta tämä toiminta ja sen myötä hankittu tieto olisi antanut mahdollista lisäarvoa ja –väriä toimintamallin markkinointiin. Harmittavaksi tekijäksi kehitystyön käytännön pilotointivaiheessa voi mainita ns. ihanneryhmän puuttuminen. Kehitystyöryhmän tavoitteena oli muodostaa urheilijoista ryhmä, jossa esiintyisi sekä nais- että mies ja yksilö- että joukkueurheilun edustajia. Valitettavasti käytännönvaiheeseen ennakoon ilmoittautuneiden neljän nimekkäämmän urheilijan joukosta vain yhden kanssa löytyi

kaikille osapuolille soveltuvat valmennusajankohdat. Kokeneempien ja menestyneempien urheilijoiden puuttuessa käytännönvaiheista olikin toisaalta järkevämpää keskittyä valmennuspalvelun sujuvuuteen ja rakenteisiin.

Kehitysprosessi toteutettiin varsin perinteisin ja pelkistetyin menetelmin työryhmän ohjaamana, joten käytännön pilotointi on helposti uusittavissa kokeneempien urheilijoiden osallistuessa. Käyttäjäkokemusten lisääntyessä olisikin varmasti paikallaan koota osallistuneet urheilijat vielä kertaalleen yhteen ja työstää sekä ideoida yhteistyössä heidän kanssaan toimintamallin kokonaisuus vielä kertaalleen, sisältö huomioon otettuna. Tämä toisi varmasti uusia ajatuksia ja näkökulmia kehitystyöryhmän nyt luomaan toimintamallin käytännöntoteutukseen.

Kokonaisuutena henkisen valmennuksen raamit ja käytännöntoteutukseen vaikuttavat asiat ovat toimintamallin tämänhetkisestä kokonaisuudesta selvillä ja valmiit. Ennen kuin palvelun tehokas markkinointi voi alkaa, vaativat useat tekijät kuitenkin vielä työryhmän jäseniltä selvitystyötä. Työryhmän seuraaviksi ponnisteluiksi tämän työn ulkopuolella jäävät toimintaympäristön somistamisen lisäksi vielä mm. nettisivujen laatiminen, palvelun varsinainen tuotteistaminen ja hinnoittelu sekä markkinoinnin kokonaisuuden miettiminen.

Riippumatta siitä, kuinka tehokkaasti tämän toimintamallin myötä organisoitu henkinen valmennus käynnistyy kevään ja kesän 2014 aikana, *askel kohti kokonaisvaltaisempaa valmennuspalvelutarjontaa on otettu*. Pohjamalli toiminnan toteuttamiseen on olemassa. Sen alaisuuteen on tarkoitus kuitenkin liittää myös samanaikaisesti käynnissä olleen Osaamiskeskus-hankkeen myötä syntyneitä yksittäisiä henkisen valmennuksen toteutustapoja. Itä-Suomen Liikuntaopiston ja Joensuun kaupungin yhteisesti hallinnoima Osaamiskeskushanke päättyy joulukuussa 2014. Vasta tämän jälkeen kokonaisuus on valmis.

## 8.2 Ehdotuksia jatkotoimenpiteiksi

- Toimintamallin tuotteistaminen
- Esitteen tai muun informaatiopakettin sekä nettisivujen työstäminen
- Toimintamallin käyttäjäkokemusten ja palautteen keräämisen jatkaminen

- Osaamiskeskushankkeen päätyttyä siinä syntyneiden yksittäisten palvelumallien kar-toittaminen ja sisällyttäminen nyt syntyneen toimintamallin yhteyteen.
- Toimintamallin valmennusvaiheiden sisällön kirjallinen työstäminen, jolloin valmen-nus eri toimijoiden välillä yhteneväistyvät. Tällöin kouluttajien koostamat harjoite- ja tietopankit helpottaisivat myös jatkotutkimusten tekoa.
- Toimintamallin alaisuudessa erilaisten työpajojen kokeileminen ja lajispesifien suunta-uksien/ teemojen määrittäminen

### **8.3 Jatkotutkimuksen aiheita**

- Tapaustutkimus henkisen valmennuspalvelua käyttävästä urheilijasta tai urheilijoista, mm. valmennussuhteiden hyödyn, sitoutuneisuuden ja kokonaisuuden tarkastelu sekä käytännöntoteutuksen havainnointi
- Toimintamallin käyttäjien kasvun myötä kohderyhmän jatkotutkimus: lisääntykö mi-talistien määrä/ lisääntyisikö mitalistien määrä, jos henkinen valmennus kohdistetta-iinkin ei top-kärkeen?
- Miten konkreettinen merkitys johdonmukaisesti ohjatulla henkisellä valmennuksella on todellisuudessa ja millä tavoin urheilijoiden henkisen valmennuksen harjoitusmäärät ovat sidoksissa urheilijan suorituksenhallinnan kehittämisessä?

## Lähteet

Anhava, M. 2004. Apua henkiseen valmentautumiseen useassa eri lajissa. Luettavissa: <http://keho.net/artikkelit/naytaartikkeli/Urheilopsykologeja-Suomessa-vain-kourallinen-581>. Luettu: 30.12.2013.

Aravirta, P. & Lehtoviita, T. 2011. Mitä on henkinen kantti ja miten sitä voi kehittää?. Luettavissa: <http://www.urhea.fi/lehdet/matkalla-huipulle-verkkolehdi-2-/lehtiarkisto/2011/matkalla-huip>

Burton, D. & Raedeke, T. D. 2008. Sport Psychology for Coaches. Human Kinetics. The United States of America.

Danskanen, K. 2011. Psyykkinen valmennus on osa harjoitusta. Valmentaja, 5/2011, s.10-11. Luettavissa: [http://supy-sporttisaitti-com-bin.directo.fi/@Bin/2645c9ce8a7a9c20fa67acf85d2bd073/1388392495/application/pdf/134575/Danskanen2011\\_Psyykkinen%20valmennus%20%20on%20osa%20harjoitustaPsyykkinen%20valmennus%20%20on%20osa%20harjoitusta.pdf](http://supy-sporttisaitti-com-bin.directo.fi/@Bin/2645c9ce8a7a9c20fa67acf85d2bd073/1388392495/application/pdf/134575/Danskanen2011_Psyykkinen%20valmennus%20%20on%20osa%20harjoitustaPsyykkinen%20valmennus%20%20on%20osa%20harjoitusta.pdf). Luettu: 30.12.2013.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Forssell, C. 2012. Huipulle. Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tietosanoma Oy. Helsinki.

Frantsi, P. 2004. Mielen manipuloinnista kokonaisvaltaiseen valmennukseen. Luettavissa: <http://supy.sporttisaitti.com/@Bin/134795/Paivi+Frantsi+Psyykkinen+valmennus+tanaan+2004.pdf>. Luettu: 30.12.2013.

Gallway, W. 2005. Voita vastustajasi, voita itsesi. RT-Print Oy. Pieksämäki.

Hara, A. & Vasarainen, J. 2002. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Edita. Helsinki.

Hardy, L., Jones, G. & Gold, D. 1996. Understanding psychological preparation for sport. John Wiley & Sons Ltd. England.

Heikkinen, H. 2006. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H., Rövio, E. & Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat, s. 17, 19, 36-37. Dark Oy. Vantaa.

Heikkinen, H. ym. 2006. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa Heikkinen, H., Rövio, E. & Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat, s. 77-80. Dark Oy. Vantaa.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen Psykologia: “ Iloisemmin, Rohkeammin, Keskittyneemmin”. Vk-kustannus. Jyväskylä.

Helander, N., Kujala, J., Lainema, K. & Pennanen, M. 2013. Avaimia asiakasläheisyyteen. TUP & kirjoittajat. Tampere.

Henkilö 1. 27.5.2013. Urheilija. Haastattelu. Joensuu.

Henkilö 2. 28.5.2013. Urheilija. Haastattelu. Joensuu.

Henkilö 3. 28.5.2013. Urheilija. Haastattelu. Joensuu.

Hämäläinen, K.; Suomen Olympiakomitea & Valmennuskeskuksen suuntautumisopiskelijat 2013-2014. 2013. Valmennusosaamisen malli urheilijan polulla. Teoksessa Hämäläinen, K. (toim.). Valmennusosaamisen käsikirja, s. 15-19. Luettavissa: <http://www.valmentajakoulutus.fi/?x43=234917>. Luettu: 29.3.2014.

Hämäläinen, K.; Vilka, H. & Miettinen, S. 2011. Asiakasymmärryksen ja käyttäjätiedon hankkiminen. Teoksessa Miettinen, S. (toim.). Palvelumuotoilu, s. 63-65. Teknova Oy. Helsinki.

Jaakkola, M. Urheilupsykologia. Luettavissa:

<http://www.innergame.fi/urheilupsykologia/>. Luettu: 30.12.2013.

Jäppinen, T. 2011. Kunta ja käyttäjälähtöinen innovaatiotoiminta. Suomen Kuntaliitto. Helsinki.

Kauppila, R. 2010. Mielen voima. Suggestiot opetuksessa ja ohjauksessa. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kettunen, P. 12.9.2013. Valmennuskeskuspäällikkö. Itä-Suomen Liikuntaopisto. Haastattelu. Joensuu.

Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin II, s. 68. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kiviniemi, K. 1999. Toimintatutkimus yhteisöllisenä prosessina. Teoksessa Heikkinen, H.; Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.). Siinä tutkija missä tekijä, s. 69. ATENA kustannus. Juva.

Lehtoviita, T. 2011. Onnea suomalaiset maailman huiput – ja huipulle matkalla olevat urheilijat. Valmentaja, 2/2011, s. 21. Luettavissa: [http://supy-sporttisaitti-com-bin.directo.fi/@Bin/2bf020fa41d224998dab899a7ac23841/1388392142/application/pdf/134665/Lehtoviita2011\\_Onnea%20suomalaiset%20maailman%20huiput%20%20%13%20ja%20huipulle%20matkalla%20olevat%20urheilijat.pdf](http://supy-sporttisaitti-com-bin.directo.fi/@Bin/2bf020fa41d224998dab899a7ac23841/1388392142/application/pdf/134665/Lehtoviita2011_Onnea%20suomalaiset%20maailman%20huiput%20%20%13%20ja%20huipulle%20matkalla%20olevat%20urheilijat.pdf). Luettu: 30.12.2013.

Lintunen, T. ym. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 30-32, 36-37. Tammerprint Oy. Tampere.

Linnansaari, H. 2004. Toimintatutkimus - tutkimus muutoksen palveluksessa. Teoksessa Opetuksen tutkimuksen monet menetelmät. Kansanen, P. & Uusikylä, K. (toim.). PS-kustannus. Jyväskylä.

Lipponen, K. 27.11.2013. Vieraileva opettaja. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu. Luentomateriaali. Vierumäki.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2003. Psykkinen valmennus hiihtourheilussa. Suomen hiihtoliitto.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Psykkisen valmennuksen tehtävät lentopallossa. Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kataja, J. & Honkanen, S. (toim.). Psykkinen valmennus lentopallossa, s.18. Suomen Lentopalloliitto ry.

Lukkarila, J. 1/2011. Psykkinen valmennus suomalaisessa valmentajakoulutuksessa. Luettavissa: [sury-sporttisaitti-com-bin.directo.fi](http://sury-sporttisaitti-com-bin.directo.fi) Luettu: 15.2.2014.

Matikka, L. 2012. Urheilupsykologian asiantuntijatoiminta. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 18, 26-27, 42-43. Tammerprint Oy. Tampere.

Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 2.tarkistettu painos. International Methelp Ky. Helsinki.

Metsämuuronen, J.2002. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. International Methelp Ky. Helsinki.

Minkkinen, J. 7.1.2014. Psykologian maisteri. Psykologian Tietotaito. Haastattelu. Joensuu.

Newton, S., Kemppainen, V., Kälviäinen, M. & Turkka, S. 2011. Käyttäjälähtöiset palvelut. Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulun julkaisuja B:35. Luettavissa:



<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38567/B35.pdf?sequence=2>. Luettu: 25.1.2014.

Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Otavan kirjapaino. Keuruu.

Pusa, A. 2013. Hannaleena Ronkainen on Suomen ensimmäinen urheilupsykologi olympiajoukkueessa. Helsingin Sanomat 28.11.2013. Luettavissa: <http://www.hs.fi/urheilu/a1385579004404>. Luettu 30.12.2013.

Roos-Salmi, M. & Matikka, L. 2012. Urheilupsykologian näkymiä 2025. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 354. Tammerprint Oy. Tampere.

Santalainen, T. 2009. Strateginen ajattelu & toiminta. Talentum Media Oy. Hämeenlinna.

Summanen, R. 2005. Meidän päivä. Valmentamisen vaikea taito. Kustannusosakeyhtiö Teos. Helsinki.

Urheilupsykologinen yhdistys. Yhdistyksen esittely. Luettavissa: [py.sporttisaitti.com/yhdistyksen-esittely/](http://py.sporttisaitti.com/yhdistyksen-esittely/). Luettu 1.1.2014.

Vaahtojärvi, K. 2011. Palvelukonseptien arviointi. Teoksessa Miettinen, S. (toim.). Palvelumuotoilu, s. 133-135. Teknova Oy. Helsinki.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Tammi. Helsinki.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Tammi. Helsinki.

Vilkka, H. & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi. Helsinki.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2007. Foundations of sport and exercise psychology. 4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics. The United States of America.

## Liitteet

Liite 1. Sähköpostitiedote Pohjois-Karjalan urheiluseuroille

Liite 2. Saatekirje urheilijoille

Liite 3. Kyselylomake urheilijoille

Liite 4. Urheilijoiden taustatietolomake

Liite 5. Seminaarikysely valmentajille

Liite 6. Haastattelukysymykset/ yksilövalmennus

Liite 7. Haastattelukysymykset/ ryhmävalmennus

SAATE

OMAN SUORITUSPOTENTIAALIN MAKSIMOINTI  
– HENKISEN VALMENNUKSEN RÄÄTÄLÖIDYN VALMENNUSPALVELUN KEHITTÄMINEN

Opiskelen HAAGA-HELIAN ylemmän ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikössä. Teen opiskeluihini liittyvän kehitystyön Joensuussa toimivan Itä-Suomen Liikuntaopiston valmennuskeskukselle. Valmennuskeskuksen tavoitteena on laajentaa palvelutarjontaansa lähitulevaisuudessa sekä tiivistää näin yhteistyötä etenkin Pohjois-Karjalan alueella olevien kilpa- ja huippu-urheilijoiden parissa.

Kehitystyöni tarkoituksena on selvittää, urheilijoiden henkisen valmentautumisen aikaisempia kokemuksia ja tarpeita sekä luoda näiden tietojen avulla kilpa- ja huippu-urheilijoiden tarpeisiin soveltuva henkisen valmennuksen koulutus-/valmennusohjelma Itä-Suomen Liikuntaopistolle.

Tutkimusaineiston kerääminen koostuu Pohjois-Karjalan alueen SM- ja maajoukkue-tason urheilijoille suunnatusta kirjallisesta haastattelusta. Vastaathan jokaiseen kysymykseen huolellisesti.

Kysely avautuu oheisesta linkistä ja sen täyttämiseen kuluu noin 15-20 minuuttia.

**KAIKKIEN KYSELYYN VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME 1X 200€ JA 1X100€ LAHJAKORTIT INTER-SPORTIIN!**

Ystävällisin terveisin,

Miia Eronen  
Itä-Suomen Liikuntaopisto/ HAAGA-HELIA, Liikunta-  
johtamisen ja kehittämisen koulutusohjelma  
email: xxxxx  
p. xxxxx

## KILPA- JA HUIPPU-URHEILIJAN HENKINEN VALMENNUS

Tämän kyselylomakkeen tavoitteena on selvittää tutkimukseen osallistuvien kilpa- ja huippu-urheilijoiden henkisen valmennuksen taustoja, tavoitteita ja tarpeita. Kyselyn tarkoituksena on lisäksi kartoittaa henkisen valmennuksen toteutukseen liittyviä toiveita ja mahdollisuuksia. Kaikki tämä tieto on arvokasta kehittäessämme henkisen valmennuksen palvelumallia ja kokonaisuutta Itä-Suomen Liikuntaopistolle.

Toivon, että vastaat jokaiseen kysymykseen rehellisesti ja avoimesti. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

### TAUSTATIEDOT

#### 1. Sukupuoli \*

☐ Nainen ☒ Mies

#### 2. Ikä \*

#### 3. Oma urheilulajini

(Mahdollisimman tarkka lajikuvaus esim. yleisurheilu; kuulantöntö)

#### 4. Urheilen

(Valitse vain 1 vaihtoehto)

- ☐ SM-tasolla  
☐ maajoukkueetasolla  
☐ sekä SM-tasolla ja maajoukkueetasolla

#### 5. Urheilutavoitteeni vuodelle 2012 olivat...?

#### 6. Mitkä tekijät vaikuttivat tavoitteiden toteutumiseen positiivisesti?

#### 7. Mitkä tekijät vaikuttivat tavoitteiden toteutumiseen vähentävästi?

**8. Parhaat saavutukseni vuoden 2012 aikana**

**9. Urheilutavoitteeni vuodelle 2013 ovat...?**

**10. Mitkä tekijät vaikuttavat vuoden 2013 tavoitteiden toteutumiseen positiivisesti?**

**11. Mitkä tekijät vaikuttavat vuoden 2013 tavoitteiden toteutumiseen vähentävästi?**

**12. Missä selkoissa odotat tapahtuvan kehitystä vuoden 2013 aikana ja miten/millä keinoin?**

**13. Miten tärkeänä koet seuraavien osa-alueiden tietotaidon omassa lajissasi?**

	ei lainkaan tärkeä	jokseenkin tärkeä	melko tärkeä	tärkeä	erittäin tärkeä	en osaa sanoa
Lajitekniikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysinen kunto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psyykkinen vahvuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kokemus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**14. Miten arvioisit hallitsevasi edellä mainitut osatekijät omassa lajissasi?**

	erittäin huonosti	melko huonosti	keskinkertaisesti	melko hyvin	erittäin hyvin	en osaa sanoa
Lajitekniikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysinen kunto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psyykkinen vahvuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kokemus ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Muu, mikä?  ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

15. Millä edellä mainituilla valmennuksen osa-alueella kalpaat mielestäsi urheilijana eniten uutta tietoa/osaamista?

16. Millaisiksi kuvailisit omat psyykkiset taitosi?

- ☐ erittäin heikot  
☐ huonot  
☐ keskinkertaiset  
☐ hyvät  
☐ erinomaiset

17. Millä tavoin valmistaudut henkisesti harjoituksiin?

18. Millä tavoin valmistaudut henkisesti kilpailuihin?

19. Millä tavoin säätelit jännitystä kilpailutilanteissa?

KOKEMUKSESI HENKISESTÄ VALMENTAUTUMISESTA

20. Onko sinulle laadittu henkisen valmennuksen tavoitteita/painopistealueita, jos on, niin millaisia?

21. Onko valmennussuunnitelmaasi merkitty myös henkisiä valmiuksiasi kehittäviä jaksoja tai erillisiä harjoitteita?

☐ kyllä ☐ ei

22. Millaisia henkisen puolen harjoitteita tai kehitysjaksoja on tähän mennessä sisällytynyt harjoitusohjelmaasi?

23. Missä ja kenen toimesta näitä henkisen puolen harjoitteita on tehty?

24. Onko sinulle tehty psyykeesi eri osa-alueita mittaavia testejä?

☐ kyllä ☒ ei

25. Jos vastasit edelliseen kysymykseen "kyllä", niin millaisiin testeihin olet osallistunut?

26. Miten oma psyykeharjoittelusi on mielestäsi suhteessa muiden samalla tasolla kilpailevien urheilijoiden harjoitteluun?

a) kansainvälisesti vertailtuna

b) kansallisesti vertailtuna

27. Millä tavoin henkinen valmentautuminen ja valmistautuminen on ollut mielestäsi mukana harjoituksissa tai kilpailuun valmistavissa harjoitteissa/ olosuhteissa? Voit kertoa myös esimerkkejä!

28. Millaiset menetelmät toimivat omien kokemuksiesi mukaan mielestäsi parhaiten psyykettä kehittävinä?

	ei kehittä merkittävästi	kehittää jonkin verran	kehittää hyvin	kehittää melko paljon	kehittää merkittävästi	ei kokemusta
rentoutumisharjoitteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
keskittymisharjoitteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vireystilan hallintaan liittyvät harjoitukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
itsepuhelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hengitysharjoitukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
asiantuntijaluennot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
erilaiset keskustelut esim. urh+valmennusryhmä, urh+lähipiiri, urh+urh	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mielikuvaharjoitteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
näytelmät, esiintymis- ja ilmaisuharjoitukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kirjalliset harjoitukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
käytännön mukautetut harjoitukset: erilaiset muutostekijät luotu oman harjoittamisen ympärille (paine, ilo, melu, hiljaisuus, sääolosuhteet, katsomo, huonot välineet yms...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jokin muu, mikä <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



29. Millaiset ovat omat kokemuksesi erilaisista rentoutusmenetelmistä?

30. Mikä on ollut mielestäsi toimivin rentoutusmenetelmä?

31. Miksi?

32. Millaiset ovat omat kokemuksesi keskittymisharjoituksista?

33. Millaiset ovat omat kokemuksesi mielikuvaharjoituksista?

34. Mikäli sinulla on kokemuksia myös muista psyykettä kehittävästä harjoitteista, niin kerro kokemuksistasi ...

35. Missä määrin olet tyytyväinen tällä hetkellä käytössä oleviin henkisen valmentautumisen menetelmiin ja keinoihin?

#### HENKISEN VALMENNUKSEN KOULUTUSPAKETIN KEHITTÄMINEN

36. Ollisiko Suomessa mielestäsi tarvetta määrätietoisesti toteutetulle henkisen valmennuksen keskittymälle?

☐ kyllä, miksi?

☐ ei, miksi?

37. Millainen merkitys henkisellä valmentautumisella on mielestäsi?

ei lainkaan  
merkitystä

erittäin vähäinen  
merkitys

jonkin verran  
merkitystä

melko suuri  
merkitys

erittäin suuri  
merkitys

<https://www.webpolsurveys.com/Preview/PreviewQuestions.aspx?nocache=5584&pr...> 30.1.2014

kilpailusuoritukseen valmistauduttaessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kilpailusuorituksen aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kilpailusuorituksen jälkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
harjoitukseen valmistauduttaessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
harjoituksen aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
harjoituksen jälkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**38. Nimeä 3 tunnetta/tilannetta, joiden käsittelyyn henkisestä valmentautumisesta olisi apua/hyötyä**

Tunne/Tilanne1

Tunne/Tilanne2

Tunne/Tilanne3

**39. Kuinka tärkeänä pidät henkisen valmennuksen eri osa-alueiden harjoittamista?**

	ei lainkaan tärkeä	melko tärkeä	tärkeä	hyvin tärkeä	erittäin tärkeä	en osaa sanoa
kilpailujännityksen poistaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
keskittymisen parantaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
epäonnistumisen käsitteleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
motivaation kehittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
itsetuntemuksen kehittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
itsearvioinnin kehittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
muiden arvioinnin kohteena oleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
esiintymisvarmuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
joku muu, mikä <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**40. Kuinka usein olisit valmis tekemään tietoisesti psyykettä kehittäviä harjoitteita ohjatusti?**

- ☐ viikoittain  
☐ 2-3 krt kuukaudessa  
☐ 1 kerran kuukaudessa tai harvemmin  
☐ en ole kiinnostunut psyykettä kehittävien harjoitusten tekemisestä

**41. Kuinka usein olisit valmis tekemään tietoisesti psyykettä kehittäviä harjoitteita itsenäisesti?**

- ☐ päivittäin  
☐ viikoittain  
☐ 2-3 krt kuukaudessa  
☐ 1 kerran kuukaudessa tai harvemmin  
☐ en ole kiinnostunut psyykettä kehittävien harjoitteiden tekemisestä

**42. Milloin toivoisit ohjatut psyykeharjoitukset toteutettavan?**

(Voit valita myös useamman vaihtoehdon)

- ☐ viikoittaisten harjoitusten yhteydessä  
☐ omana harjoituskokonaisuutena  
☐ leiritysten yhteydessä  
☐ muulla tavoin, miten

**43. Kenen toivoisit vastaavan henkisestä valmennuksestasi?**

- ☐ oma henkilökohtainen valmentaja  
☐ urheilupsykologi  
☐ valmentaja ja urheilupsykologi yhdessä:   
☐ urheilijana haluan vastata siitä itsenäisesti  
☐ joku muu ulkopuolinen taho, kuka/mikä?

**44. Miten toivoisit ohjatut psyykeharjoitukset toteutettavan?**

- ☐ henkilökohtaiset tapaamiset  
☐ pienryhmätapaamiset  
☐ henkilökohtaisina tapaamisina sekä pienryhmätapaamisena

45. Kuvalle tämänhetkisen valmentajasi kykyjä kehittää henkistä valmiuttasi?

46. Tulisiko henkisen koulutuspalvelun kohdistua mielestäsi ensisijaisesti:

- ☐ urheilijalle itselleen  
☐ urheilijan valmentajalle

47. Miten arvioisit käyttäväsi henkisen valmennuksen palveluita, jos sellaisia olisi tarjolla?

- ☐ viikokkain  
☐ kuukausittain  
☐ satunnaisesti  
☐ aina tarvittaessa

48. Paljonko olisit valmis maksamaan henkisestä valmennuksesta kuukaudessa?

- ☐ 50 euroa  
☐ 100 euroa  
☐ 150 euroa  
☐ 200 euroa  
☐ muu, mitä?

49. Näkisitkö, että yhteistyö muiden lajien edustajien kanssa olisi hedelmällistä henkisen puolen valmentautumisessa?

- ☐ kyllä  
☐ en

50. Mitä tai millaista toimintaa toivoisit henkisen valmennuksen koulutuspaketin sisältävän?

51. Olisitko halukas osallistumaan tuotekehittelyyn ja antamaan asiantuntijalausuntosi koulutuskokonaisuuden sisällöstä tuotekehittelyn testausvaiheessa? \*

- ☒ kyllä  
☐ en

52. Yhteystietosi: ole ystävällinen ja täytä yhteystietosi, näin voimme olla Sinuun yhteydessä (koska olet halukas osallistumaan tuotekehittelyyn ja antamaan asiantuntijalausuntosi koulutuskokonaisuuden sisällöstä tuotekehittelyn testausvaiheessa)

Etinimi

Sukunimi

Osoite

Postinumero

Postitoimipaikka

Matkapuhelin

Sähköposti

53. Muita ideoita, ajatuksia ja toiveita henkisen valmennuksen kehittämiseksi Suomessa?

Keskeytä

0% valmiina(Sivu 0 / 12)

### Liite 3. Urheilijoiden taustatietolomake

#### TAUSTATIELOMAKE/ PSYKKINEN VALMENNUS

(Palauta taustatietolomake viimeistään 2pvä ennen sovittua tapaamista osoitteeseen: xxxx)

\* alle 18-vuotiaana lisää vanhemman yhteystiedot lomakkeen alaosaan allekirjoitusten jälkeen

Nimi:

Synt.aika:

Osoite:

Postinumero:

Asuinpaikka:

Puhelin nro:

Sähköposti:

Seura, jossa urheilen:

Laji:

Taso, jolla urheilen:

Olen harrastanut nykyistä lajiani \_\_\_\_ vuotta. Olen panostanut urheiluun \_\_\_\_ v.

Tulevaisuuden tavoitteeni urheilijana ovat:

Asetetun tavoitteen suurimmat esteet ovat:

Millaiset ovat aikaisemmat kokemuksesi henkisestä valmennuksesta?

Numeroi seuraavat suorituksenhallintaan vaikuttavat osatekijät siinä järjestyksessä, mihin odotat saavasi valmennusta. (1=eniten kehitettävää, 2=seuraavaksi eniten jne.)

- \_\_\_\_\_ Kilpailujännitys
- \_\_\_\_\_ Itsetuntemus
- \_\_\_\_\_ Keskittyminen
- \_\_\_\_\_ Tavoitteen asettelu
- \_\_\_\_\_ Mielikuvaharjoittelu
- \_\_\_\_\_ Jokin muu, mikä

Haluatko, että oma lajivalmentajasi on mukana henkisen valmennuksen prosessissasi? (x)

\_\_\_\_\_ Kyllä

\_\_\_\_\_ En

Seuraavan käynnin ajankohta: \_\_\_\_\_

(tämä täytetään yhdessä tapaamisen yhteydessä)

Paikka ja aika: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

(alle 18-vuotiaalla huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys)

**Psyykkisen valmennuksen seminaari Joensuussa 20.4.2013**

Kiitos osallistumisestasi yhteiseen seminaariin. Palautekyselyyn vastaaminen vie vain pienen hetken, mutta auttaa meitä jatkossa järjestämään entistä parempia tapahtumia!

Kiitos vastauksestasi ja aurinkoista kevättä!

**1. Olet**

- ☐ Valmentaja  
☐ Urheilija  
☐ Muu, mikä \_\_\_\_\_

**2. Sait tietoa seminaarista / koulutustapahtumasta**

- ☐ sähköpostitse  
☐ internetistä  
☐ kollegalta, ystäviltä  
☐ urheiluseuralta  
☐ yleisistä ilmoituksesta

**Seminaarin arviointi****3. Arvioi seuraavia asioita asteikolla: erinomainen - hyvä - menettelee - huono**

	1 = huono	2 = menettelee	3 = hyvä	4 = erinomainen
Seminaarin sisältö vastasi odotuksiasi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voin hyödyntää seminaarissa käsiteltyjä asioita valmennustyössäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puhujien asiantuntemus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esitysmateriaali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valitut työskentelytavat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aikataulu, päivärytmi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yleisarvosana seminaarista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**4. Arvioi seminaarin puhujia ja aihealueita asteikolla: erinomainen - hyvä - menettelee - huono**

	1 = huono	2 = menettelee	3 = hyvä	4 = erinomainen
Psyykkisen valmennuksen työkalut: Paula Arajärvi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suorituksenhallinnan kehittäminen: Juha Minkkinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psyykeen kehittäminen valmennusprosessissa: Seppo Immonen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joukkueen henkiset taidot: Petri Kettunen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huippu-urheilijan suorituksenhallinnan esteet: Jukka Keskiö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**5. Seminaarijärjestelyt. Arvioi seuraavia asioita asteikolla: erinomainen - hyvä - menettelee - huono**

	1 = huono	2 = menettelee	3 = hyvä	4 = erinomainen
Tila	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnelma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tarjottu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aikataulussa pysyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mahdollisuus verkostoitua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**6. Muuta palautetta seminaarista****7. Olisiko mielestäsi vastaavanlaisia psyykkistä valmennusta käsitteleviä tapahtumia / tapaamisia tarpeellista järjestää jatkossakin?**

- ☐ Kyllä, miksi \_\_\_\_\_  
☐ Ei, miksi \_\_\_\_\_

**8. Mitkä olisivat mielestäsi sopivia seuraavan yleisluennon / seminaarin teemoja / puheenvuoroja ja ketkä olisivat sopivia esiintyjä?**

<https://www.webropolsurveys.com/Preview/PreviewQuestions.aspx?nocache=4074&pr...> 30.1.2014



9. ISLO tarjoaa jatkossa palveluita urheilijoiden suorituksenhallinnan paraantamiseksi. Haluatko olla mukana kyseisessä prosessissa

- ☐ Kyllä  
☐ En

## Liite 5. Haastattelukysymykset/ yksilövalmennus

1. Oliko tapaamisesta lähetetty ennakkoinformaatio mielestäsi riittävästi tietoa antava?
2. Oliko tapaamisesta lähetetty ennakkoinformaatio mielestäsi riittävän houkutteleva?
3. Oliko taustatietolomake mielestäsi laadittu selkeästi? Löytyikö täydennettävää?
4. Millaiset olivat omat ennakko-odotuksesi?
5. Millaiset ovat fiilikset nyt, tapaamisen jälkeen?
6. Kerro näkemyksesi seuraavista tapaamiseen liittyvistä seikoista:
  1. Henkisen valmentajan asiantuntijataso
  2. Tapaamisen ilmapiiri ja luonne
  3. Fyysiset tilat
  4. Kesto
  5. Vuorovaikutteisuus
7. Saitko mielestäsi eväitä ja ohjeistusta itsenäiseen harjoitteluun riittävästi?
8. Motivoiduitko itsenäiseen harjoitteluun?
9. Miten suhtaudut henkiseen valmentautumiseen tämän tapaamisen myötä?
10. Tiedätkö miten toimia halutessasi jatkossa henkisen valmennuksen palveluita?
11. Tulisitko uudestaan?
12. Millaiset ovat ajatuksesi henkisen valmennuksen toimintamallista?



## Liite 6. Haastattelukysymykset/ ryhmävalmennus

1. Millaiset olivat odotuksesi tulevasta ryhmätapaamisesta?
2. Miten koit ryhmätilanteen omalta kohdaltasi?
3. Miten luennoitsijoiden yhteistyö mielestäsi sujui?
4. Millainen oli mielestäsi ryhmätapaamisen rakenne?
5. Jäitkö tapaamisen tiimoilta kaipaamaan jotain?
6. Miten käytännönharjoitukset soveltuivat mielestäsi käsiteltyyn teemaan?
7. Saitko uusia vinkkejä itsenäiseen harjoitteluun?
8. Miten kuvailisit käytännön osiota kokonaisuudessaan?
9. Millainen olisi mielestäsi sopiva ryhmäkoko?
10. Kuinka tiheällä aikavälillä olisit valmis osallistumaan ryhmätilanteisiin?